

September – 19.09.2020

Im Einklang sein – Entspannen mit Klangschalen

Wir alle kennen das Gefühl starker und übermäßiger Belastung und Stress – ob im Beruf oder Privatleben. Wer wünscht sich da nicht mal eine Auszeit, um abschalten zu können?

Oft sind es die kleinen Ruhe-Oasen, die einem wieder Ausgleich und Kraft geben, sich dem Alltag zu stellen.

Wie solche Momente der Entspannung selbstständig mit Hilfe von Klangschalen geschaffen werden können, wird in diesem Workshop vermittelt. Dabei kann jede/r eintauchen in die Welt der Klangschalen, um ihre Wirkung und Anwendungsbereiche kennen zu lernen und zu erleben.

Die Klangmassage-Praktikerin – vom Peter-Hess-Institut ausgebildet – inspiriert in diesem Workshop u.a. mit Übungen zur Entspannung, mit Klangerfahrungen für den Alltag, mit einer klangbegleiteten Fantasiereise und einer „Partnerübung“ zur Klangentspannung für den Rücken an.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 50 €

Oktober – 17.10.2020

Yoga für den gesunden Rücken mit Alex und Torsten

Rückenschmerzen sind oft Folgen unserer Alltagsbelastungen. Muskeln verkürzen, verhärten oder erschlaffen, die Faszien verlieren Spannung und Elastizität oder verfilzen. In der Folge entstehen Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Sogar die Körperwahrnehmung kann verzerren und das Immunsystem leiden.

Der Workshop zeigt gezielte Übungen zur Entlastung, gibt Tipps für eine optimale Vorbeugung und Hinweise für die privaten, beruflichen und sportlichen Herausforderungen.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

Oktober – 24.10.2020

Intensiv-Training Kopfstandhocker mit Jasemin Cloßmann

Yoga mal anders. Mit Spaß auf kraftvolle Weise die Schwerkraft überwinden. In fließenden Bewegungen neue Haltungen ausprobieren. Sich einen Tag von einer tollen Trainerin inspirieren lassen...

...denn der Kopfstandhocker kann viel mehr, als nur den Kopfstand zu ermöglichen.

Jeder Teilnehmende erlernt den sicheren Umgang mit dem Hocker. Spezielle Techniken, Griffe und Fassungen ermöglichen vielseitige Körperpositionen und eine ganz neue Erfahrung in den klassischen Yoga-Asanas. Auch Entspannung und Meditation kann mit Hilfe des Hockers eine neue Dimension gewinnen. Zudem ist er als Teil des Schwerkrafttrainings bzw. des Body-Weight-Trainings auch geeignet, über den Yoga hinaus körperliche Fitness zu unterstützen.

Jasemin Cloßmann ist mit über 10 Jahren Erfahrung eine versierte Trainerin mit dem Kopfstandhocker. Sie beherrscht darüber hinaus die Kunst der präzisen Ansage.

Das Kopfstandhocker-Training ist offen für alle Interessierten, setzt also keine Mindest Erfahrung voraus.

Beginn: Samstag 9³⁰ Uhr, **Ende:** Sonntag 18⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 99 €

Oktober – 31.10.2020

Mantra und Stimme mit Paola Gronau

Mantren zu singen und heilsame Lieder, bietet die Möglichkeit, in aufmerksamen sensorischen Kontakt zur eigenen Stimme zu gelangen, die Eigenwahrnehmung und Stimmgesundheit zu fördern und so die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Dabei singen wir einfach nach Gehör, ohne Noten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein neugieriges und waches Ohr reicht aus. Es geht also nicht um richtiges oder falsches Singen, sondern um das klangliche Erleben der Mantren sowie um die Entdeckung und Entwicklung des eigenen Stimmklangs, reich an Vibrationen und ohne Mühe, Aufwand oder Leistung. Die Freude am Improvisieren und Ausprobieren ist ausdrücklich willkommen.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

November – 06.-08.11.2020

Yoga-Urlaub im Seepark mit Alex und Torsten

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht, es sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen lassen. Es schenkt Zeit für den eigenen Körper, um ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln. Es lässt die Seele Ruhe finden, Besinnung, Leichtigkeit und Freude. Der Geist findet Raum zur Entspannung und Gedankenruhe.

Anreise Freitag ab 10⁰⁰ Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22⁰⁰ Uhr, **Seminargebühr** 150 €, **Hotelbuchung** mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 198,50 € und 243,50 €.

November – 14.11.2020

Spirituelles Räuchern mit Kristin Merkert

Das Verräuchern von Kräutern und Heilpflanzen verbreitet einen angenehmen Duft und kann außerdem eine reinigende, heilende Wirkung haben. Vor allem an den bevorstehenden Rauh Nächten zum Jahresende bildet das Räuchern eine feste Tradition. Dabei kann man sich von altem Ballast befreien und das alte Jahr hinter sich lassen.

Heilkräuter sind ein Geschenk der Natur und bieten vielfältige Möglichkeiten zum Räuchern. Die Ayurveda Expertin Kristin Merkert stellt wohlriechendes Räucherwerk vor und führt in dessen Anwendungsmöglichkeiten ein.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 50 €

November – 21.11.2020

Alles im Lot – Körper im Gleichgewicht

Im Lot zu sein, heißt, sich im Schwerpunkt und in der Aufrichtung auszurichten. Eine gute Haltung und ein ausgewogenes Bewegungsmuster ist Ausdruck eines strukturellen Gleichgewichts. Jede Haltung hat nämlich einen Einfluss auf unseren Körper und seine Strukturen.

Auch unser seelisches Gleichgewicht kann sich in den Körperstrukturen widerspiegeln. Die Yogapraxis trägt dabei zu einem gesunden „Dialog“ der Gelenke, Muskeln und Faszien bei, bindet aber auch unsere emotionale Befindlichkeit mit ein. Der Workshop widmet sich dieser Ausrichtung und der inneren wie äußeren Stabilität, insbesondere durch die komplexe Übung von Gleichgewichtshaltungen.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 50 €

November – 27.-29.11.2020

Yoga-Urlaub im Seepark (Advents-Special) mit Alex und Torsten

Dieses „besondere“ Angebot zum ersten Advent ermöglicht ein bewusstes Einfinden in die Zeit der Besinnung. Es schenkt Zeit für sich und den eigenen Körper. Es verhilft der Seele, Ruhe zu finden und Besinnung, besonders in der Vorbereitung auf Weihnachten und den Jahreswechsel.

Anreise Freitag ab 10⁰⁰ Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22⁰⁰ Uhr, **Seminargebühr** 150 €, **Hotelbuchung** mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 198,50 € und 243,50 €.

Dezember – 13.12.2020

Aerial Deep-Workshop in adventlicher Kerzenstimmung mit Eva Schier

Beim Aerial Deep Yoga schwebt das Tuch ca. 10-15 cm über dem Boden. Schwingende und kreisende Bewegungen schenken das Gefühl von Schwerelosigkeit. Muskeln und Gelenke erfahren Mobilisation, während das Nervensystem in die Regeneration kommt. Fließende Bewegungen in Verbindung mit dem bewussten Atem und spezielle Visualisierungen regenerieren alle Strukturen des Körpers. So können sich die Selbstheilungskräfte entfalten und ein positives Gefühl der Leichtigkeit entsteht.

Über drei Stunden adventliche Entspannung bei Kerzenschein sorgen für ein unvergessliches Erlebnis.

Beginn: 15³⁰ Uhr, **Ende:** 19⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 50 €