

Kurse & Termine

Frühling 2024



QiGong Plus

QiGong trifft osteopathische Eigenübungen

In diesem Kurs geht es darum, dem Körper wieder funktionelle Bewegungsverhalten zu zeigen, um von angestammten ungünstigen Mustern weg zu kommen. Ein Motto im QiGong heißt „mit der Geschmeidigkeit eines Kindes und der Kraft eines Holzfällers“ und das möchte ich im Kurs gerne mit Ihnen umsetzen. Das „plus“ steht dabei für osteopathische Eigenübungen und verschiedene Entspannungsaspekte, die ich in die Übungseinheiten mit einfließen lasse.

Im April und Mai bieten wir zwischen den Oster- und Pfingstferien die folgenden **QiGong-Plus-Kursreihen** an. Eine Kursreihe kostet jeweils 49 Euro. Die Kurse finden in Kleingruppen von max. 8 Teilnehmern statt. Die Kursreihe ist diesmal auf 5 Termine verkürzt – ideal für alle, die einmal in die Welt des Qigongs hinein schnuppern möchten. Bitte zögern Sie nicht und sichern Sie sich Ihren Platz.

- Kursreihe 1: Dienstag um 17:10 Uhr
5x ca. 50 Min. an folgenden Tagen: 16.04., 23.04., 30.04., 07.05. und 14.05.2024
Schwerpunkt: bewegte Hüfte, stabiler Stand, funktionelle Bewegung und mit Leichtigkeit durch den Alltag.

- Kursreihe 2: Donnerstag um 17:10 Uhr
5x ca. 50 Min. an folgenden Tagen: 18.04., 25.04., 02.05., 08.05. (Achtung, ausnahmsweise am Mittwoch, da Donnerstag Feiertag) und 16.05.2024
Schwerpunkt: mobile Wirbelsäule, funktionelle Bewegung im stabilen Stand, kraftvoll und agil im Alltag.



Progressive Muskelentspannung

Anspannung zur Entspannung

Wenn wir längere Zeit stressigen Situationen ausgesetzt sind, findet ein Gewöhnungseffekt statt und die Körpersysteme kommen schlechter in eine ausgeglichene Situation zurück. Wir bleiben in der Anspannung und bemerken dies oft nicht mal. Die Progressive Muskelentspannung, kurz PMR, dient dazu, durch gezielte Anspannung und Entspannung bestimmter Körperpartien, wieder eine normale Wahrnehmung des Körpers zu entwickeln, damit Anspannungssituationen im Alltag zukünftig besser wahrgenommen werden können.

Aktuell finden leider keine Kurse statt. Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn wieder neue Kurse starten. Bitte kommen Sie bei Interesse gerne auf uns zu. Wir berücksichtigen, wenn möglich, auch gerne individuelle Wünsche.

Jeder Kurs (10 Termine) kostet 98 Euro.



Autogenes Training

Wirkungsvolle Entspannung in Eigenregie

Durch regelmäßiges Einüben von Entspannungstechniken wird ein Entspannungsreflex eingeübt, der dazu führt, dass wir wieder schneller in einen Entspannungsmodus zurück kommen. Durch die spezielle Form des Autogenen Trainings wird die mentale Entspannungsfähigkeit geschult. Mittels innerer Bilder und der Vorstellungskraft wird ein wertfreier positiver Zustand kreiert, der zu einer weiterführenden tiefen Entspannung führt.

Aktuell finden leider keine Kurse statt. Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn wieder neue Kurse starten. Bitte kommen Sie bei Interesse gerne auf uns zu. Wir berücksichtigen, wenn möglich, auch gerne individuelle Wünsche.

Jeder Kurs (10 Termine) kostet 98 Euro.



Entspannungs-Einzelcoachings

Achtsam und beschwingt durch den Alltag

Zudem bieten wir auch weiterhin Entspannung im Einzelcoaching an. Ihnen wird dabei mit Tipps und Tricks geholfen, wie Sie schnell alleine für sich effektiv üben können. Es geht darum, den Körper aus der Daueranspannung wieder in die Regulationsfähigkeit zu bringen. Sie lernen, wie Sie wieder achtsamer und beschwingter durchs Leben gehen können.

Je Einzelcoaching mit ca. 45 Min. 49 Euro.



Klangschalen-Massagen und -Meditationen

Gelöst in den Frühling

Wir bieten für Sie **Abende mit Klangschalen-Meditation** an. Lassen Sie sich mit sanften Klängen in eine andere Welt entführen. Die wohltuenden Vibrationen der Klangschalen gehen in Resonanz mit dem Körper und führen ihn in einen wunderbar entspannten und gelösten Zustand. Lassen Sie Ihren Geist und Ihren Körper verwöhnen.

Bei Interesse kommen Sie bitte einfach auf uns zu. Wir berücksichtigen sehr gerne individuelle Wünsche bei der Planung der nächsten Abende.

Die Abende beginnen normalerweise um 18:00 Uhr. Der Unkostenbeitrag je Abend beträgt 14 Euro.

Zudem bieten wir auch weiterhin **Klangschalen-Massagen und Klangschalen-Meditationen in Einzelstunden** für Sie an. Lassen Sie sich unterstützen, wieder in Ihre eigene Mitte zu kommen. Die Vibrationen der Klangschalen tragen zu einer Verbesserung des Energieflusses im Körper bei, fördern eine tiefe Entspannung und damit eine Regeneration der Muskeln und Faszien.

Je Einzelstunde mit ca. 45 Min. 49 Euro.