

Programm SAMSTAG 10.30 bis 14 Uhr

10.30-12.00 Großer Saal

Yin-Yoga für die Weiblichkeit- ayurvedisch inspiriert (Simone Marek)

Im Yoga für die Weiblichkeit achten wir unter Einbeziehung des ayurvedischen Wissens, auf die Signale unseres eigenen Körpers und werden diesen achtsam begegnen, damit der ganzheitliche Yoga seine Wirkung auf allen Ebenen entfalten kann. Im Yin –Yoga richten wir unsere Aufmerksamkeit nach Innen, um in Stille Kontakt mit uns selbst aufzunehmen. Yin Yoga unterstützt uns im Loslassen und fördert die Hingabe an das Leben und an den jetzigen Augenblick.

Bitte bringe eine Yogamatte und eine Decke zum Workshop mit. Namaste
www.upanischad.de

10.30 -11.30 Kleiner Saal

Movedo®: Entspannung & Bewegung zugleich (Verena Eske-Schöppner)

MOVEDO ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, welches eine Bewegungsabfolge von Qi Gong, Yoga, Pilates, Rückentraining und Meridiandehnung beinhaltet. Diese Übungen verbinden die Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung für einen gesunden Rücken und einen ruhigen Geist. www.naturheilpraxis-in-hochfeld.de

10.30 – 12.00 Haus 2

Seelenarbeit-Verbindung zu deinem Seelenplan & deiner Lebensaufgabe
(J. Weidmann)

Grundworkshop – auch für Anfänger und absolute Neulinge im Bereich Seelenarbeit geeignet. Tauche mit mir ein in die faszinierende Welt der Seele. Wir werden eine geführte Traumreise machen zur Quelle, uns mit unserem Höheren Selbst verbinden und erfahren, warum wir die Reise zur Erde angetreten haben. Danach werden wir einen Lebensaufgaben-Traumfänger herstellen, in dem wir unsere Potenziale einweben, unsere Ziele und Visionen (Materialien werden zur Verfügung gestellt). Wir tauchen ein in unsere ureigene Schöpferkraft. Seelenarbeit ist großartig und ich freue mich auf dich. www.urvertrauen.de

11.30 -12.15 Kleiner Saal Faszientraining (Verena Eske-Schöppner)

Beim Faszientraining wird das verspannte Muskelgewebe und das chronisch verklebte Bindegewebe gelockert. Es wird mit und ohne Faszienrolle gearbeitet. Mit gezielten Übungen lassen sich so Balance, Kraft und Flexibilität entscheidet verbessern. www.naturheilpraxis-in-hochfeld.de

12.30-14.00 Großer Saal

"Im Leben zuhause sein" Biodanza-Workshop (Horst Frühling)

Biodanza ist ein Tanzsystem, das uns hilft, mit ausgewählten Tänzen und Musik einen Ausdruck unserer Gefühle zu finden, unsere Identität zu stärken und uns selbst besser kennen zu lernen. Biodanza ist erlebnisorientiert und läßt uns unsere Lebensfreude, Kraft und Energie spüren - in nahen und behutsamen oder auch kraftvollen Begegnungen mit uns selbst und Anderen.

www.horstfruehling-biodanza.de

12.30-14.00 Kleiner Saal

Selbsterfahrungsworkshop: Kontakt zu deinem inneren Kind (Julia Fischer)

Wie finde ich zu meiner Selbstliebe und Selbstwert? Auf dem Weg dorthin begegnen wir unserem inneren Kind. Hier befindet sich „unser Schatz“ und unser Potenzial. Durch erfahrungsorientierte Methoden aus systemischer und körperorientierter Arbeit widmen wir uns der Annahme dieses inneren Schatzes und sammeln ein elementares Puzzleteil auf dem Weg unserer Heilung ein.

www.julia-fischer-therapie.de

12.30-14.00 Haus 2

"Dien Chan-Workshop": Erlernen der vietnam. Gesichtsreflexzonenmassage (Nguyen Thi Hong Minh)

Wohlfühlen mit VinaMa® Gesichtreflexzone Massage aus Vietnam vn! Sie ist schnell in der Anwendung, außerordentlich wirkungsvoll, leicht erlernbar für jeden & überall und jederzeit anwendbar. Sie bewirkt: Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Heilung, Linderung von Schmerz, Vorbeugung, Regeneration, Wellness / Entspannung, Seelische Ausgeglichenheit u.v.m. VinaMa® ist nicht nur eine alternative ganzheitliche Heilmethode für Körper, Geist und Seele, sondern auch eine Lebenskunst. (www.lotuswellnessvinamassage.de)