

Zirkeltraining für Body and Mind - Alle Angebote mit einem Ticket

ACHTSAMKEIT

10.00 - 10.30 Uhr Qi-Gong

10.45 - 11.15 Uhr Qi-Gong

Sanfte, fließende Bewegungen:
Erlebe das Strömen der Lebensenergie im ganzen Körper
Michael Pockrandt / Dachterrasse

ACHTSAMKEIT

10.00 - 10.30 Uhr Meditation

10.45 - 11.15 Uhr Meditation

Ruhe und Gelassenheit durch Zentrierung,
Stressabbau und Regeneration der Organe
Gabriela Kali Litwinschuh / Raum 602

ACHTSAMKEIT

10.00 - 10.30 Uhr Intuitives Essen

10.45 - 11.15 Uhr Intuitives Essen

„Rosinen-Meditation“ - ein wunderbares Beispiel
für Achtsamkeit beim Essen
Uta Riegger / Lehrküche

BEWEGUNG

10.00 - 10.30 Uhr Tanz dich frei

10.45 - 11.15 Uhr Tanz dich frei

Freiheit und Ausdruck: im Körper ankommen
und mit Rhythmen Blockaden lösen
Agnès Ricou / Raum 601

BEWEGUNG

10.00 - 10.30 Uhr Faszien Yoga

10.45 - 11.15 Uhr Faszien Yoga

Fließende Yogaübungen erhöhen Ihre Vitalität,
Ausstrahlung und Wohlbefinden
Thuy Dao / Raum 604

BEWEGUNG

10.00 - 10.30 Uhr Pilates-Fitness-Mix

10.45 - 11.15 Uhr Pilates-Fitness-Mix

Spaß und Power zu guter Musik!
Alle Fitness-Levels sind willkommen
Theresa Wachs / Raum 605

ETWAS NEUES MACHEN

11.30 - 12.00 Uhr Farben - Intuitives Malen

12.15 - 12.45 Uhr Farben - Intuitives Malen

Von Schwammschmetterlingen
und Topfreinigerrosen - Malen mal ganz anders...
Yvonne Weber / Foyer

ETWAS NEUES MACHEN

11.30 - 12.00 Uhr Broccoli-Brot backen

12.15 - 12.45 Uhr Broccoli-Brot backen

Gemeinsam eine leckere, gesunde
Brotalternative backen - und genießen
Uta Riegger / Lehrküche

ETWAS NEUES MACHEN

11.30 - 12.00 Uhr Fantasiereise in der Hängematte

12.15 - 12.45 Uhr Fantasiereise in der Hängematte

Auf einem visuellen Waldspaziergang alle Sinne wecken:
Anleitung zum Glücklichen
Gabriela Kali Litwinschuh / Raum 415

ETWAS GEBEN

11.30 - 12.00 Uhr ayurvedische Handmassage

12.15 - 12.45 Uhr ayurvedische Handmassage

Feinfühligkeit erfahren mit gegenseitiger
Handmassage (Hastha Abhyanga)
Christine Dettmar / Foyer

ETWAS GEBEN

11.30 - 12.00 Uhr Ehrenamt

12.15 - 12.45 Uhr Ehrenamt

Positives Miteinander und Selbstwirksamkeit -
finde dein passendes Ehrenamt in Mannheim
Florian Riegler / Foyer

ETWAS GEBEN

11.30 - 12.00 Uhr Sharing Circle

12.15 - 12.45 Uhr Sharing Circle

Geben und nehmen durch (Mit)Teilen:
Win-Win-Situation durch Zuhören und sich öffnen
Ulrich Nellen / Raum 602

KONTAKTE

13.00 - 14.00 Uhr Get-Together bei Fingerfood

Foyer

Zirkeltraining für Body and Mind - wähle jeweils ein Angebot aus jeder Kategorie