

Zirkeltraining für Body and Mind - Alle Angebote mit einem Ticket

ACHTSAMKEIT

10.00 - 10.30 Bodyscan

10.45 - 11.15 Bodyscan

Eine freundliche und sensible Begegnung
mit dem eigenen Körper
Christine Kirschner / Raum 602

ACHTSAMKEIT

10.00 - 10.30 Licht-Meditation in der Hängematte

10.45 - 11.15 Licht-Meditation in der Hängematte

Für Lebensfreude, Optimismus und Selbstfürsorge
in der dunklen Jahreszeit
Gabriela Kali Litwinschuh / Raum 415

ACHTSAMKEIT

10.00 - 10.30 Im Atemfluss

10.45 - 11.15 Im Atemfluss

Den Moment bewusst erleben
und innere Klarheit gewinnen
Debbie Marley / Dachterrasse

BEWEGUNG

10.00 - 10.30 Kundalini-Yoga

10.45 - 11.15 Kundalini-Yoga

Die Lebensenergie (Prana) erwecken
und durch den Körper leiten
Charlotte-Sophie Werner / Raum 601

BEWEGUNG

10.00 - 10.30 Bachata (solo)

10.45 - 11.15 Bachata (solo)

In Schwung kommen mit Grundschritten
zu lateinamerikanischen Rhythmen
Chara Natali / Raum 605

BEWEGUNG

10.00 - 10.30 Faszien Flow

10.45 - 11.15 Faszien Flow

Mit fließenden Bewegungen Flexibilität erhöhen
und Verspannungen lösen
Annia Lara-Ohr / Raum 604

ETWAS NEUES MACHEN

11.30 - 12.15 Aromapflege

Eine stimmungsaufhellende Duftmischung kreieren
für emotionales Wohlbefinden
Isabell Schmieder / Raum 06

ETWAS NEUES MACHEN

11.30 - 12.15 Genuss-Werkstatt

Aus Datteln und dunkler Schokolade
gemeinsam Süßes für die Seele produzieren
Christine Käßer / Lehrküche

ETWAS NEUES MACHEN

11.30 - 12.15 Japanische Teezeremonie

Entschleunigung erfahren und miteinander
Teegenuss zelebrieren
Mayumi Inayama-Thenent / Saal

ETWAS GEBEN

12.30 - 13.00 Weihnachten für Wohnungslose

Unser Hausteam stellt das Projekt vor
und nimmt im Foyer Spenden an.
Wir nehmen ausschließlich Mützen, Handschuhe
und Schlafsäcke in neuwertigem Zustand an.

ETWAS GEBEN

12.30 - 13.00 Lachyoga

Gib das Schönste, das du zu geben hast:
dein Lachen - und steck damit andere an
Gabriela Kali Litwinschuh / Raum 605

ETWAS GEBEN

12.30 - 13.00 Meine Sternstunden

Was sind meine Gaben, was kann ich anderen geben?
Übungen, Reflektion, Austausch
Sarah Weber / Foyer

KONTAKTE

13.00 - 14.00 Uhr Get-Together am Buffet

Foyer

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