

Zirkeltraining für Body and Mind - alle Angebote mit einem Ticket

ACHTSAMKEIT

10.00 - 10.30 Atem-Pause

Atemtechniken und Atemmeditation
für sofortige Stressreduktion
Charlotte Werner / Raum 601

ACHTSAMKEIT

10.00 - 10.30 Spür deine Füße

Einfache Übungen, die Ruhe,
Klarheit und Leichtigkeit bringen
Benjamin Schwartz / Raum 602

BEWEGUNG

10.45 - 11.15 Energie-Booster Vinyasa-Yoga

Kurzer dynamischer Flow
um Energie zu tanken und Müdigkeit abzuschütteln
Charlotte Werner / Raum 601

BEWEGUNG

10.45 - 11.15 Martial Arts Flow

„Die Mitte stärken und den Kopf frei machen:
Fließendes Warm-up aus dem Daoismus
Benjamin Schwartz / Raum 602

ETWAS NEUES MACHEN

11.30 - 12.00 NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leichtigkeit und Wohlbefinden
bewusst herbeiführen
Alicia Mallek / Raum 412

ETWAS NEUES MACHEN

11.30 - 12.00 Fantasiereise an den Ort der Regeneration

Mitreisen und sich energetisierenden
Sanskrit-Mantren hingeben
Gabriela Kali Litwischuh / Raum 415

ETWAS GEBEN

12.15 - 12.45 Geben (neu?) erleben ...

... als kleine, stärkende Geste – für andere und für sich selbst
Alicia Mallek / Raum 412

ETWAS GEBEN

12.15 - 12.45 Hand- und Selbstmassage ...

... für mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit
Gabriela Kali Litwischuh / Raum 415

GET-TOGETHER

13.00 Tanzaufführung der Kinder

Raum 605

10.00 - 12.45 Uhr: KINDERTANZ-Workshop

Frauke Heydenreich / Raum 605



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