

Programmbeschreibung

Meditation Basics – das 1x1 der Meditation

Eine Einführung in die Welt der Meditation. Du kannst den richtigen Sitz für dich finden, wir lernen unsere Gedanken still zu beobachten und sich an Anker zu orientieren. Mit einem Body-Scan beenden wir die erste Meditationsstunde.

Yin Yoga

Yin Yoga ist Meditation. Fallenlassen. Sich hingeben. Einfache Körperpositionen für jedermann, die tiefe Ruhe, Erholung und Entspannung bringen. Yin Yoga Positionen werden lange und ohne Anstrengung gehalten und wirken positiv auf Faszien- und Bindegewebe.

Gehmeditation

Entspannt in den Tag starten. Die traditionelle Gehmeditation aus dem Buddhismus neu entdeckt. In Kontakt kommen mit dir selbst und vielleicht manchem Muster aus deinem Leben auf die Schliche kommen.

Meditationen aus aller Welt

Tantric Har, Wiege, Gibberish, Summ Meditation oder etwas ganz anderes? Diese Stunden unserer Meditationswoche gestalten wir nach unserem Belieben und den Wünschen der Gruppe.

Heart Chakra Meditation

Eine Meditation mit sanften Bewegungen im Stehen mit angenehmer Musik für unser Herzzentrum. Diese Meditation bringt dir Ruhe und Leichtigkeit. Auch als Meditation der 4 Himmelsrichtungen bekannt.

Geführte Meditation am Morgen

Nach dieser geführten Entspannung wirst du dich herrlich verbunden fühlen.

Chakra Sound Meditation

Mit dieser Klangmeditation klären und aktivieren wir die 7 Hauptenergiezentren, Chakren genannt, unseres Körpers. Mit Hilfe unserer Stimme kommen unsere Zellen in Schwingung und wir wieder in Einklang.

Tanzmeditation

Freies Bewegen, Tanzen, sich Ausdrücken, wahrnehmen. Bewohner des eigenen Körpers werden. Bewegung, Freude, Lebendigkeit und Rhythmus.

Kraft des Atems

Sanfte und auch kraftvolle Atemtechniken und Übungen lassen den Atem wieder frei fließen und sorgen für neue Energie und angenehme Entspannung.

Kundalini Schüttel Meditation

Wir schütteln unsere Energie auf und bringen diese mit der Meditation wieder ins fließen. Eine äußerst wirksame Methode um Spannungen abzubauen und sich von negativen Gefühlen zu lösen.

Selbstcoaching und Meditation zu Neumond

Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als heute. Also lasst uns losstarten! Was willst du beenden und was neu beginnen?



Be relaxed –
Entspannungs- und
Meditationswoche

01.12. – 08.12.2018

mit Expertin Carina Ehrnhöfer

Eine Woche ganz für dich. Ankommen, Ruhe finden, sich tragen lassen. In ruhigen und auch aktiven Stunden kannst du in dieser Woche in die Themen Entspannung, Meditation und Achtsamkeit einsteigen.

Programmzeiten

Samstag, 01.12.2018

- ❖ **09:00 - 10:00 Uhr** im Body & Mind Raum
Meditation Basics – das 1x1 der Meditation
- ❖ **17:15 - 18:30 Uhr** im Body & Mind Raum *(mit Anmeldung)*
Yin Yoga*

Sonntag, 02.12.2018

- ❖ **09:00 - 10:00 Uhr** im Body & Mind Raum
Gehmeditation
- ❖ **17:15 - 18:15 Uhr** im Body & Mind Raum
Meditationen aus aller Welt I

Montag, 03.12.2018

- ❖ **10:00 - 11:15 Uhr** im Body & Mind Raum *(mit Anmeldung)*
Yin Yoga*
- ❖ **17:15 - 18:15 Uhr** im Body & Mind Raum
Heart Chakra Meditation

Dienstag, 04.12.2018

- ❖ **09:00 - 09:45 Uhr** im Body & Mind Raum
Geführte Meditation am Morgen
- ❖ **17:15 - 18:15 Uhr** im Body & Mind Raum
Chakra Sound Meditation

Mittwoch, 05.12.2018

- ❖ **10:00 - 11:15 Uhr** im Body & Mind Raum *(mit Anmeldung)*
Yin Yoga*
- ❖ **17:15 - 18:00 Uhr** im Body & Mind Raum
Tanzmeditation – „Tanz dich frei“

Donnerstag, 06.12.2018

- ❖ **09:00 - 10:00 Uhr** im Body & Mind Raum
Kraft des Atems
- ❖ **17:15 - 18:15 Uhr** im Body & Mind Raum
Kundalini Schüttel Meditation

Freitag, 07.12.2018

- ❖ **09:00 - 10:00 Uhr** im Body & Mind Raum
Selbstcoaching und Meditation zu Neumond
- ❖ **17:15 - 18:30 Uhr** im Body & Mind Raum *(mit Anmeldung)*
Yin Yoga*

Samstag, 08.12.2018

- ❖ **10:00 - 11:00 Uhr** im Body & Mind Raum
Gehmeditation
- ❖ **17:15 - 18:15 Uhr** im Body & Mind Raum
Meditationen aus aller Welt II

Hinweise: Bitte sei 5 Minuten vor Beginn im Kursraum. Unterrichtssprache: Deutsch
* Mit Voranmeldung! Anmeldung 24h im Voraus über unsere ROBINSON App.

Carina Ehrnhöfer

Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrerin,
Stressmanagement- und Gesundheitstrainerin, zertifizierte
Kinesiologin, Yin Yoga Lehrerin i.A.
Carina begleitet Gruppen zu mehr körperlichem und
seelischem Wohlbefinden. In ihren vielfältigen
Meditations- und Achtsamkeitskursen gibt sie Wissen und
erprobte Techniken aus unterschiedlichen Traditionen
weiter.

