

Themenmeditation

Bei diesen Meditationen nehmen wir uns verschiedenen Themen an, diese Themen werden variabel festgelegt. Als mögliche Beispiele sind hier zu nennen:

- Krafttier-Meditation*
- Meditation zur Selbstliebe*
- Jahreszeit-Meditation*

Meditationsabend:

Dauer: ca. 1 Stunde

es handelt sich hierbei nicht um einen Kurs mit einer bestimmten Anzahl an Kursabenden, sondern es ist eine offene Teilnahme gedacht

Preis: 12,- Euro pro Meditationsabend

In Balance Entspannungskurs

Wir alle kennen Leistungsdruck, Lärm, Hektik, unvorhergesehene Ereignisse und sind diesen nahezu täglich ausgesetzt.

Bleibt es bei vereinzelt, kurzen Episoden, so hat das keine negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Falls der Stress bei uns bereits Dauergast ist, so sollten wir ihn zum Gehen bewegen- und wieder „In Balance“ kommen- die Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung.

Kursinhalt:

10 Abende à ca. 90 Minuten, an jedem Abend gibt es

- fachliche Informationen*
- Gespräche und Erfahrungsaustausch*
- Arbeitsaufträge für die Teilnehmer*
- Entspannungsübungen, Körperübungen, Bewegung*

Preis: 100,-€ pro Person

Progressive Muskelentspannung für Anfänger

Es werden verschiedene Muskelgruppen willkürlich angespannt, die Anspannung wird gehalten und wahrgenommen. Danach wird „plötzlich“ losgelassen und die Entspannung der Muskelgruppen wird wahrgenommen. Die Entspannung steht hier im Mittelpunkt und diese Methode ist ganz besonders geeignet für Menschen, die von Grund auf Probleme mit dem „Nichts-Tun“ bei anderen Entspannungsmethoden haben.

Kursinhalt:

6 Abende/Termine à 1 Stunde vermittelt wird das Üben der Progressiven Muskelentspannung

Preis: 60,-€ pro Person

Folgekurs im Anschluss

Meditation für Einsteiger

Bei der Meditation geht es darum, seinen Geist zu kontrollieren und frei zu sein von Gedanken. Das Bewusstsein wird erweitert und wir sind konzentriert im Hier und Jetzt.

Dieser Kurs dient zum Einstieg in diese wunderbare Methode und es werden unter anderem folgende Meditationsthemen vorgestellt und geübt:

- Atemmeditation*
- Kerzenmeditation*
- Achtsamkeitsmeditation*

Kursinhalt:

6 Abende/Termine à 1 Stunde

Preis: 60,-€ pro Person

Achtsamkeit und die Sinne

In diesem Kurs werden wir unsere Sinnesempfindungen ganz gezielt beachten. Wir werden unsere Umwelt danach mit anderen Augen sehen!

Zu unseren Sinnen zählen bekanntlich das Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen.

Dazu werden wir verschiedene Achtsamkeitsübungen durchführen- seien Sie gespannt!

Kursinhalt:

5 Abende/Termine à 1 Stunde

Kosten: 50,-€ pro Person

Progressive Muskelentspannung für Kinder und Jugendliche mit Lern- und Konzentrationschwierigkeiten

In der Zeit, in der wir leben, haben viele Kinder und Jugendliche Schwierigkeiten mit der Konzentration. Das Lernen fällt schwer und es ist eine Herausforderung, sich auf Klausuren und Prüfungen gezielt vorzubereiten.

Mit der Progressiven Muskelentspannung haben wir eine geniale Methode, um diesem Phänomen entgegenzuwirken- gerade bei unruhigen Menschen hilft sie sehr gut.

Die Kurse für Kinder und Jugendliche sind nach Alter gestaffelt- und hier sind Schnupperstunden, auch als Einzelstunden jederzeit möglich!

Kursinhalt:

6 Termine à 1 Stunde

Preis: 60,€ pro Person

Autogenes Training Grundstufe

Im Autogenen Training wird mit Standardformeln und unterstützenden Übungen gearbeitet.

Durch Konzentration auf diese Formeln und Wiederholung der Übungen lernen wir, quasi „auf Knopfdruck“ selber zu entspannen.

Kursinhalt:

8 Abende/Termine à 90 Minuten

Ziel ist, dass jeder Teilnehmer in der Lage ist, sich selbst nach Erlernen der Formeln zu entspannen

Preis: 90,- € pro Person

Achtsam durch den Alltag

Unser Alltag ist bestimmt von Hektik, Stress und Zeitmangel. Viele Dinge erledigen wir so nebenher und meistens mehrere gleichzeitig. Auf Dauer strapaziert es unsere Nerven sehr. Durch achtsames Agieren und die Konzentration auf nur eine Sache lernen wir den Alltag wieder schätzen und gelassener zu sein.

Kursinhalt:

5 Abende à 1 Stunde

Preis: 50,-€ pro Person

Kraft der inneren Bilder- Phantasiereisen und mehr

Wer erinnert sich nicht an einen schönen Urlaub, eine traumhafte Landschaft? Wir können uns gedanklich dorthin bewegen und können alles als innere Bilder sehen.

Diese Methode nutzen wir, um in unserer Phantasie an bestimmte Orte zu reisen und dort zu verweilen. Es ist sehr entspannend und angenehm, mal wieder dort zu sein, wo wir uns wohlfühlen.

Kursinhalt:

6 Abende/Termine à 1 Stunde

Kosten: 60,-€ pro Person

Autogenes Training für Kinder und Jugendliche mit Lern- und Konzentrationschwierigkeiten

Mit dem Erlernen der Standardformeln haben Kinder und Jugendliche ein gut funktionierendes Werkzeug an der Hand, um Schwierigkeiten beim Lernen und mit der Konzentration selbst zu lösen. Somit können sie entspannter in Prüfungen gehen, Arbeiten und Klausuren können konzentrierter und gelassener absolviert werden und- einmal gelernt- profitieren sie auch als Erwachsene von der Selbstentspannung.

Kursinhalt:

8 Termine à 60 Minuten

Kosten: 80,-€ pro Person