



Raum der Stille
im Haus 037

Ein Raum für Bewegung, Wahrnehmung, Ausdruck und Meditation, in dem der Blick auf innere Prozesse gerichtet ist, in dem der Alltag für eine Weile draußen bleiben kann.

Ein Raum zur Regeneration von Körper und Seele, ein Raum für spirituelle Prozesse.

Ein Raum, der Verbindung schafft zwischen Himmel und Erde, der schöpferische Impulse nährt.

Ein Raum, in dem sich verschiedene spirituelle Strömungen begegnen und austauschen können.

Zu freien Zeiten und an Wochenenden steht der Raum zur Vermietung frei.

Anfragen an Benno Enderlein: 0761 - 707 85 33

oder an info@raum-der-stille.de

Webseite: www.raum-der-stille.de

Der Initiativkreis wünscht viel Freude

Aniketa Hofmann, Doris Müller und Sabine Zitelmann

Begegnung im Sein

Abendgruppen, Seminare, Einzelbegleitung

Hier bist du eingeladen, dir selbst und anderen zu begegnen und mit Körper, Herz und Seele ganz Mensch zu sein.

Tageskurse:

Angenommen Sein, Samstag 9. Februar 2019

Herzberührt am Samstag 6. April. 2019

jeweils 10:30–20:30 Uhr, 100,- EUR (80,- Frühbucher bis 1 Monat vorher)

Kuscheloase – Berührung ist Nahrung für die Seele

Zeit für Berührung, Begegnung, Wärme, Geborgenheit, Entspannung in einem geleiteten, geschützten Rahmen und mit klaren Regeln.



Jeweils 19:00 – ca. 22:00 Uhr, Kosten 20 € (17 €)

Fr. 25.1. / Mi 6.2. / So 24.2. / So 17.3. / Mi 3.4. / Mi 17.4. / Mi 1.5. / Mi 15.5. / Weitere Termine auf der Homepage

Sabine Zitelmann, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Being with People – Gruppenleiterin (Kunst des Seins), Begleiterin in der Arbeit mit Inneren Personen

Anmeldung, Informationen und weitere Termine:

info@sabine-zitelmann.de | www.sabine-zitelmann.de | Tel. 01577 1895983

Gitananda Yoga Kurs

Ich unterrichte traditionelles Rishikesh Asthanga Yoga in der Gitananda Tradition. Der Schwerpunkt liegt auf langsamen Bewegungen im Einklang mit der Atmung.

Freitags 18–19.30, 14-tägig, Beginn: 18. Januar 2019, 95,- € für 8 Wochen

Sophie Schmidlein, ausgebildete Yogalehrerin (500 std +), 3-jähriges Studium als Komplementärtherapeutin (BSc); Schwerpunkte: Fußreflexzonenmassage, Aromatherapie und klassische Massage.

Info/Anmeldung: 017643302305 | wehappywomen@posteo.de | www.wehappywomen.com



Tantra

Diese Themen werden berührt: Begegnung - Sinnlichkeit – Einkehr - Meditation – Spiritualität – Berührung – Verbindung – Bewusstsein – Freude – Lust – Sexualität – Mannsein – Frausein – Respekt – Toleranz – Angst – Wut – Scham – Tanz – Atem – Elemente: Feuer-Wasser-Erde-Luft – Contact – Grenzen setzen – Einladen – Herz – Liebe – Partnerschaft – Freundschaft – Anziehung und Abstoßung – Schutz – Gehalten sein – Geborgenheit – Selbstverantwortung – Empathie – Tabu – Bei mir sein – Bei dir sein – Bedürfnis – Herausforderung – Jetzt – im Moment – Ego – Kopf – Gefühl – Ankommen – Annehmen - Mehr Infos auf der Webseite



Jeweils Montags 20:00 – ca 22:00 Uhr alle 14 Tage

Kosten 8x 140–200 €, Schnupperabend 20 € (17 €)

11. Feb. / 25. Feb. / 11. März / 25. März / 8. April / 6. Mai / 20. Mai / 3. Juni 2019

Benno Enderlein ist Pädagoge seit fast 30 Jahren, Tanzdiplom, Coach, Shiatsu-therapeut

Mehr Infos: 0761-7078533 | www.dolphin-touch.de | contact@dolphin-touch.de

Ruhe im Strudel der Zeit

Der Seele einen Moment geben wo sie sich mit dir in Verbindung setzen kann. Kundalini Yoga arbeitet mit Bewegung, Meditation, Mantra und Entspannung.

Donnerstags 18.00 – 19.45

Einzelsitzungen Yogatherapie und Beratung nach Aspekten der Numerologie

Karam Kriya als Beratungsmethode arbeitet mit deinem Geburtsdatum und den Zahlen die uns umgeben. In diesen Sitzungen verbindet sich uraltes Wissen des Kundalini Yoga mit der Numerologie und der westliche Physiotherapie und Counselingmethoden. Termine bitte ausmachen.

Carola, Karta Purkh ist Physiotherapeutin, Heilpädagogin, Geburtsvorbereiterin und Ausbilderin Für Kundalini Yoga und Yogatherapie. Sie bietet auch Yoga für Schwangere und zur Rückbildung an und gibt Karam Kriya Counseling. Es ist ihr ein tiefes Anliegen diese Schätze anwendbar für den Alltag weiter zu geben.

Info/Anmeldung: 0761 / 4570946 | www.pranjio.com

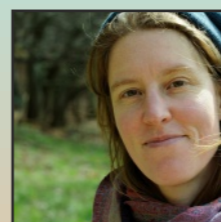


Yogaflow am Dienstagabend

Wir üben eine fließende Form des traditionellen Hatha Yoga.

Dabei verbinden sich Atem und Bewegung mit dem inneren Energiefluß.

Dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich



Craniosacrale Körperarbeit

Willkommen mit körperlichen Symptomen, emotionalen Herausforderungen oder Übergängen im Lebenszyklus.

Aniketa Hofmann, TriYoga-Lehrerin, Craniosacrale Körperarbeit (VCSW)

Info/Anmeldung: 0761 - 48 900 39, aniketa@gmx.de, aniketahofmann.de

FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS® bietet einen Rahmen, in dem mit Neugierde und Freude neue Bewegungsmöglichkeiten entdeckt werden können. Über das bewusste Spüren kleiner Bewegungen und das spielerische Erkunden neuer Wahlmöglichkeiten kann unnötige Anspannung und Haltearbeit entdeckt und losgelassen werden.

Bei der vom israelischen Physiker Moshé Feldenkrais entwickelten Methode steht dabei die sinnliche Wahrnehmung von Bewegungsgewohnheiten im Zentrum: „Wie mache ich das eigentlich?“. Das Nervensystem nimmt feinste Unterschiede wahr und erlernt neue, einfache, leichte und elegante Lösungen. Die Wirkung geht dabei weit über eine verbesserte Beweglichkeit hinaus. Sie berührt uns als ganzen Menschen, mit unseren Gefühlen, unserer Kreativität und unserem Kontakt zu uns Selbst.

Mittwochs 17:30 – 18:45 Uhr. Während der Schulferien findet kein Kurs statt
Kursbeginn: 09.01.2019 als aufeinander folgende Kurse, die fortlaufend stattfinden. Einstieg jederzeit möglich.

Kosten: 100 € für 8 Kursabende

Feldenkrais Intensiv

Zeit, um tiefer in die Arbeit mit Feldenkrais "Bewusstheit durch Bewegung" einzutreten.

Termine: am 12.01.19 15–19 Uhr und am 29.06.19 15–19 Uhr, 50,00 €

Werkstatt für Intuitive Körperarbeit

Berührung, Entspannung, Intuition und Kontakt. Wir erforschen die Bedingungen, die das Geben und Nehmen von Berührung wieder ins Fließen bringen.

Termine: 22.02.19 von 19–22 Uhr und am 12.04.19 von 19:30–22:30 Uhr

Kosten: Folgen dem Prinzip der Schenkultur-mehr Infos auf meiner Website unter www.praxis-fuer-den-wandel.de

Eva Daubert praktiziert Feldenkrais seit 1999 und ist seit 2007 FELDENKRAIS® Practitioner mit Anerkennung durch den Feldenkrais Verband Deutschland. Diplom-Biologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG).

Info/Anmeldung: 0761 – 155 33 647 | praxis-fuer-den-wandel@posteo.de | www.praxis-fuer-den-wandel.de



Hatha Yoga – Frieden im Inneren finden

Yoga ist ein Weg, durch Übungen inneren Frieden zu finden. „Übungen“ bezieht sich dabei auf körperliche Übungen (Asanas), bewusstes Atmen, Entspannung, richtige Ernährung und positives Denken/Meditation.

Privatunterricht mit Santosh (auf Anfrage), montags, 10:00 – 11:30 Uhr

Montags, 18:00 – 19:30 Uhr mit Ursula

Mittwochs, 15:30 – 17:00 Uhr, mit Santosh, 15 € je Einheit oder 10er-Karte (90 €)

Santosh Vyas und Ursula Boger, Yoga-Lehrerausbildung am World Order Sivananda Centrum in Neyyar Dam (Kerala)

Info/Anmeldung: 0176 - 84 89 65 58 | santosh.vyas75@gmail.co und 01575 - 84 355 35 | ursula.shanti@gmx.de



Yoga und Meditation / Wirbelsäulengymnastik



Wir beginnen und enden jeweils mit Sitzen in Stille. Die Meditation dient dazu, in uns anzukommen und ganz im Moment zu sein. Einfache Körperübungen und fließende Bewegungsabläufe vitalisieren unseren Körper und schenken uns frische Energie für den Tag.

Am Abend nutzen wir die Übungen, um uns zu sammeln und den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen.

Dienstags, 8:15 – 9:15 Uhr, 8. Januar bis 9. April, 12 Termine, 130 € und 30. April bis 23. Juli, 11 Termin, 120 €

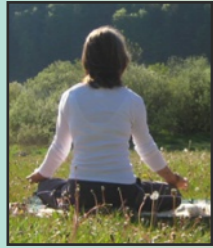
Donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, 10. Januar bis 11. April, 11 Termine, 140 € und 9. Mai bis 25. Juli, 9 Termine, 115 €

In beiden Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich.

Ruth Knaak, Bewegungstherapeutin, langjährige Fortbildungen in Yoga, Körperarbeit und Meditation

Info/Anmeldung: 0761 - 89 766 46 | knaak@vauban.de | www.ruthknaak.de

Morgenyoga für Jeden



Kundaliniyoga Übungsgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene, fördert die Beweglichkeit, zentriert und erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

Körperübungen/Meditation/Mantren

Finde Deine innere Mitte. Sei präsent im Hier und Jetzt.

Mo und Fr 7:30 – 8:45 Uhr

Offene Gruppe auf Spendenbasis (Richtwert: 5–10 €)

Montags: Kundalini Yoga Lehrer **A. Schneider / Th. Schneider**

Freitags: Kundalini Yoga Lehrer **Richard Hoch / Bertram Schütze**

Info/Anmeldung: 0761 - 45 36 96 19 | doris.mueller@vauban.de |

www.kundaliniyoga-bw.de

Tai-Chi-Chuan – Gutes für Körper, Geist und Seele

Tai-Chi-Chuan ist eine Bewegungskunst, die drei Aspekte der chinesischen Kultur vereint: Meditation, Heilkunst und Kampfkunst. Durch das (korrekte) Ausüben von Tai-Chi-Chuan kann man u.a. die Gesundheit verbessern, sowie Gleichgewicht und Beweglichkeit fördern und einen entspannten seelischen und geistigen Zustand erreichen.

In dem Kurs werden verschiedene Formen des Yang-Stils gelernt und geübt.

Mittwochs von 9:15 bis 10:45 Uhr (außer in den Schulferien)

Ágota Hölzel-Kiss: Tai-Chi-Chuan-Lehrerin, Heilpraktikerin (in Ungarn), Fußreflexzonenmasseurin

Info/Anmeldung: 0761 - 21409288 | terugras@gmail.com



Stimme und Körper: Baby Sounds für Eltern – alle Menschen und Baby's



Eine Einladung mit Baby's und Kleinkindern mit zu tönen, die eigenen Babylaute wieder zu entdecken, Hemmungen los zulassen und das riesige Potential von stimmlichem Ausdruck erfahren. Babylaute helfen Dir Dich in deiner Verletzlichkeit auszudrücken und dich mit deinem Inneren Kind und deinen Urinstinkten wieder zu verbinden. Babys tönen instant aus dem Moment heraus, und geben ihren Emotionen und Erfahrungen Stimme - sie laden uns ein auch als Erwachsene

Menschen die Kraft der Stimme wieder zu entdecken und im Alltag zu nutzen.

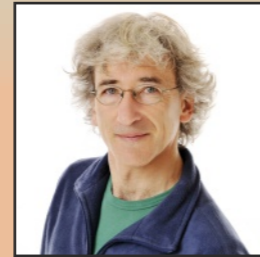
Dienstags 15:30 – 16:30, 4er Block: 8. / 15. / 22. / 29. Januar 2019, weitere Blöcke siehe Info Homepage / Ohne Voranmeldung

Zoe Ingellis, 0157 73 666 99 7 | zoe.ingellis@gmail.com | www.zozo.space

Heilende Zärtlichkeit

Unsere Lebensenergie ist unsere stärkste Heilungskraft, wenn wir sie in ihrer wahren, ursprünglichen Form als eine zärtliche sexuelle Energie in uns fließen fühlen. Liebevoller, sanfte Berührungen mit besonderen pulsierenden Mikrobewegungen können bis tief hinein in unser Becken wirken und uns mit zärtlichen Gefühlen ganz erfüllen. So können wir endlich genau das fühlen, was in unseren vielfältigen Spannungen festgehalten ist.

Samstag, 26. Januar 2019, 9 – 18 Uhr, 80,- Euro



Eduard Erhart, Pädagoge, Physiotherapeut, Begründer von Heilende Zärtlichkeit

Info / Anmeldung: www.heilende-zärtlichkeit.de

Tender Sex

Wirklich erfüllenden Sex erfahren wir besonders stark unabhängig von Erektionen. Mit dieser Form einer "Intim-Akupressur" können wir in orgasmische Zustände kommen, die uns das erfüllen, was wir wirklich suchen: eine Zärtlichkeit, die zutiefst heilsam ist.

Samstag, 23. Februar 2019, 9 – 18 Uhr, 80,- Euro

Offener Abendkreis: Miteinander sein – Ich sehe Dich!

Die Einladung im Abendkreis ist immer wieder, sich mit dem im Kreis zu zeigen, was Du gerade in Dir erfährst, wie es Dir in jedem Moment ergeht – offen, ehrlich und ungeschminkt. Du bist eingeladen, den eigenen Impulsen zu vertrauen ... genauso wie den eigenen Gefühlen. Da ist nichts, was du verstecken musst. Manchmal gibt es kleine Übungen und Einladungen, die es Dir erleichtern, mit Dir und mit den anderen in Kontakt zu kommen, die dazu einladen, Dich emotional oder auch körperlich berühren zu lassen.

Montags, 14-tägig, 20:00 – 22:00 Uhr, Teilnahme: kostenlos, Raumbeitrag willkommen

Aktuelle Informationen zu Kuschelabenden, Tages- & Wochenendworkshops, sowie Termine für Einzelsitzungen auf www.loving-being.de

Wolfgang Morgenthaler | 0761 – 5191684 | info@loving-being.de



7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
	Morgenyoga für jeden A. Schneider / Th. Schneider 7:30-8:45		Hatha Yoga Santosh Vyas 10:00-11:30					Hatha Yoga Ursula Boger 18:00-19:30		Miteinander sein Wolfgang Morgenthaler Berni Erdelien 20-22, 14-tägig im Wechsel	
		Yoga und Meditation... Ruth Kraak 8:15-9:15					Baby Sounds für Eltern Zoe Ingellis 15:30-16:30		Omness Deeksha Chaitanya u.a. 18:00-19:45, 14-tägig	Yogaflow am Diensttag Anika Hofmann 20:00-21:30	
			Tai-Chi-Chuan – Gutes für Körper, Geist und Seele Ágota Hölzel-Kiss 9:15-10:45			Hatha Yoga Santosh Vyas 15:30-17:00	Feldenkrisis @ Bewusstheit durch Bewegung Eva Daubert 17:30-18:45		Geschlossene Gruppe Sabine Ziefmann 19:00-22:00		
			Yoga Sophi Schmidlein 9:30-10:30					Kundalini Yoga - Garda Devi 18:00-19:45	Yoga und Meditation / Wirbelakupressur Ruth Kraak 20:00-21:30		
				Morgenyoga für jeden R. Hoch / B. Schütze 7:30-8:45				Griyananda Yoga Kurs Sophi Schmidlein 18:00-19:30 (14-tägig)		Frauengruppe 20-22 Uhr jeden 1. + 3. Freitag	
										Regelmäßige Angebote auf Spendenbasis	



Raum der Stille
im Haus 037



Frühling – Sommer 2019

Alfred-Döblin-Platz 1, Freiburg