



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 Olaf Greifzu: 0761 / 3847309

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 auf Grundlage der Kunst des Seins. Du bist eingeladen, dir selbst und anderen zu begegnen und findest Unterstützung, mehr Bewusstsein, Präsenz, Lebendigkeit und Lebensfreude in dein Leben einzuladen mit Körper, Herz und Seele und viel Respekt für die individuellen Grenzen.

Tageskurse (jeweils 10:30–20:30 Uhr): Angenommen Sein am Samstag 21. Sep. 2019, **Zauber der Berührung** am Sonntag, 24. Nov. 2019, **Lustvoll und Lebendig** am Samstag 8. Feb. 2020

Kosten: 100,- EUR (80,- Frühbucher bis 1 Monat vorher)

Kuscheloase – Berührung ist Nahrung für die Seele



Zeit für achtsame Berührung, nährende Begegnungen, wohlige Geborgenheit in einem geleiteten, geschützten Rahmen und mit klaren Regeln.

Jeweils 19:00 – ca. 22:00 Uhr, Kosten 20 € (17 €) am Fr 13.09./ Mi 25.09./ So 13.10./ Mi 23.10./ So 9.11./ Mi 27.11./ Mi 11.12.

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

Meditation für Inneren und Äußeren Frieden

Eingeladen sind alle Menschen, egal welchen Glaubens, denen der Frieden in dieser Welt am Herzen liegt. Durch die Stille werden wir einen Raum des Friedens und er Ruhe schaffen, wodurch Frieden in uns und um uns herum entstehen kann.

Sonntags, 15. und 29. September, weitere Termine auf der Homepage

Kosten: kleiner Beitrag zur Raummiete

Ulrike Reil-Albrecht: Krankenschwester, Heilpraktikerin, Atemtherapeutin und Sängerin

Weitere Infos unter: hp.reil-albrecht@web.de | 0151 70 534065



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 160–200 €, Schnupperabend 20 €

23. Sep. / 7. Okt. / 21. Okt. / 4. Nov. / 18. Nov. / 2. Dez. / 16. Dez. 2019 / 13. Jan. 2020

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 Uhr

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



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: 30.10.2019 zunächst 8 Abende, es ist eine fortlaufende Gruppe geplant.

Kosten: 100 € für 8 Kursabende

Eva Daubert FELDENKRAIS® Practitioner, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

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



Luna Yoga für Frauen

Luna Yoga ist eine sinnliche Heilkunst, die traditionelles Hatha Yoga, wiederentdecktes Frauenwissen und moderne körpertherapeutische Forschungserkenntnisse miteinander verbindet. Zahlreiche Übungen harmonisieren die Hormone in der Menstruationszeit, den Wechseljahren und wirken sich positiv auf die Sexualität aus.

Donnerstags 8.30 – 9.45 Uhr, Beginn 12.9.2019, Einstieg jederzeit möglich, 12 Termine / 120 €

Freitags 14-tägig 18.00 – 19.30 Uhr, Beginn 28.9.2019, 5 Termine / 65 €



Luna Yoga Workshop

samstags 9.30 – 12.30 Uhr

14.9. Hormone und Kinderwunsch

23.11. Hormone und Wechseljahre, je 45 €

Jahresgruppe für Frauen

Sinnlichkeit und Sexualität – mit mutigem Herzen Dich neu erfahren.

Kostenloser Infonachmittag: **Samstag 12.10. 2019 14.30 – 17.00 Uhr**

Evelin Bloss, Heilpraktikerin, Frauengesundheit und alternative Frauenheilkunde, Luna Yoga® Lehrerin

Weitere Infos: 0157/71076759 | www.frauenheilkunde-freiburg.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, 10. Sep. bis 10. Dez., 12 Termine, 130 €

Donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, 12. Sep. bis 12. Dez., 12 Termine, 150 €

In beiden Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich. Die Kurse werden von der AOK bezuschusst.

Am **Samstag, den 23. Nov. 2019** findet wieder von 12 – 16.30 Uhr ein **Yoganachmittag** statt! Kosten: 45 Euro. Bitte dazu gesondert anmelden.

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

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

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



