



wohlfühltag

W

ANGEBOTE
FÜR EIN GUTES LEBEN
STADTGALERIE MÖDLING

11.-12.3.2017

Schnupper-Workshops Sa, 11. März 2017

Im Shakti Spirits, Hauptstr. 73, 2340 Mödling

10:00: Familien-Singen mit Kristina Hampl. Singen verbindet, bringt gute Laune und öffnet die Herzen. Genieße dieses singende Erlebnis gemeinsam mit Deiner Familie und nimm ein paar Lieder für Euren gemeinsamen Alltag mit. Workshopbeitrag gilt pro Erwachsener.

11:30: Die heilende Kraft der Emotionen – mit Margit Albert. Was kann ich selbst für mein emotionales Wohlbefinden tun? Effektiv Stress, Ängste, Ärger, Trauer lösen. Entkoppelung emotionaler Traumatas, EFT, 3 in 1 Concepts, emotionale Landkarte...

13:00: Neue Homöopathie nach Körbler. Hilfreiche Symbole zum Selberzeichnen; Immunsystem stärken, Selbsthilfe bei Kopf-/Halsschmerzen, bei Allergien, Energielosigkeit, Entzündungen, Wasser in den Beinen, Magen-, Darm-, Verdauungs-Problemen. **Mit Lorenz Albert**

14:30: Qi-Gong Übungen fürs persönliche Wohlbefinden; mit Susanne Greber. Die einfachen, sanften Atem- und Bewegungsübungen fördern deine Energie, Beweglichkeit, Konzentration und Lebensfreude und lassen sich leicht in deinen Alltag integrieren.

16:00: Meditative Entspannung – Reise zum wahren Selbst; mit Dr. Isabella Zamponi. In einer Zeit, in der wir im "Außen" immer mehr gefordert sind und auch nachts oft nicht mehr zur Ruhe kommen, dient diese meditative Entspannung dazu, sich dem Inneren zuzuwenden, dem wahren Selbst, um dort wieder Kraft für den Alltag zu sammeln.

17:30: Die seelische Kraft der Pflanzen; die beständige Eiche, der lebenslustige Pfirsich, das impulsive Liebstöckel..., welche Pflanze kann Sie heute stärken? **Schamanische Reise mit Mag. Julia Gruber**, der Autorin der beliebten Heilpflanzen-Kartensets.

Sonntag, 12. März 2017

10:00: PONG YOUP "atme DICH frei"
Die PONG YOUP-Atmung ist ein kraftvoller Atemrhythmus, durch den Blockaden gelöst, das Immunsystem gestärkt, emotionaler Stress reduziert und der Organismus entgiftet werden kann – pure Gesundheitsvorsorge und ein "Jungbrunnen" für die Zellen. **Mit Birgit Schuler.**

11:30: Ruhe, Klarheit, Freude – mit Meditation und reinigenden Atemübungen nach tibetischer Tradition die Affen im Kopf beruhigen. Du wirst klar und die Freude kommt zu dir. Mit **Astrid Wecht**, Chill the monkey.

13:00 Heilkraft der Bäume – unsere größten Kräuter. Sie wirken auf Geist, Seele und Körper und stellen uns ihre heilenden, aufbauenden Kräfte gerne zur Verfügung. Wie können diese genutzt werden? Erfahren Sie hier die wichtigsten Tipps und Anwendungen. **Mit Lorenz Albert.**

14:30 Sing dich gesund mit Kristina Hampl. Singen vertieft die Atmung, wirkt entspannend, stärkt das Immunsystem und die Resilienz – doch in erster Linie hebt es unsere Stimmung und bringt gute Laune! Gemeinsam erleben wir einfache Lieder aus aller Welt. Keine Vorkenntnisse nötig!

Dauer und Kosten

Ein Workshop dauert zwischen 45 und 60 Minuten und kostet € 12,-. Der Betrag wird vor dem Workshop eingehoben, bitte genau mitbringen, vielen Dank!

Anmeldung

Bitte die Anmeldung unter Angabe des gewünschten Workshops und des eigenen Namens mailen. Und bitte unbedingt rechtzeitig anmelden, da die Platzzahl beschränkt ist! Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung per mail. Anmeldung bei workshop@inbe.info

Workshop-Leiter/innen



Kristina Hampf



Margit Albert



Lorenz Albert



Susanne Greber



Isabella Zamponi



Julia Gruber



Birgit Schuler



Astrid Wecht

Ort

Shakti Spirits
Hauptstr. 73, 2340 Mödling

