



HERBST-/WINTERWORKSHOPS

🌿 DIAMANTEN AUF DEINEM WEG 🌿

🌿 FEUERRITUAL 🌿

🌿 HEILENDE KLÄNGE 🌿

🌿 INNERE STILLE 🌿

🌿 LEBEN FREIHEIT 🌿





1. **08.12.2025 DIAMANTEN AUF DEINEM WEG Teil I-** Abendworkshop
18.00h – 20.30h - 52 Euro Gruppe bis 15 Personen
2. **13.12.2025 FEUERRITUAL** Outdoor
16.30h – 20.30h – 67 Euro Gruppe bis 10 Personen outdoor
3. **15.12.2025 HEILENDE KLÄNGE** Abendworkshop
18.00h – 20.00h – 25 Euro Gruppe bis 25 Personen
4. **22.12.2025 ORT DEINER INNEREN STILLE** Abendworkshop
18.00h – 20.00h – (Abend auf Spendenbasis) bis 25 Personen
5. **12.01.2026 LEBEN IN FREIHEIT I** L&B-Abendworkshop
18.00h – 20.30h – 52 Euro bis 8 Personen
6. **26.01.2026 LEBEN IN FREIHEIT II** L&B-Abendworkshop
18.00h – 20.30h – 52 Euro bis 8 Personen

Alle Workshops (außer 13.12.24) finden im Tanzclub Bravo, Humboldtstrasse 13 in Spaichingen statt.

Anmeldungen möglich per Telefon: *0177 8332995

und/oder Mail – info@christine-diehl.net



1. DIAMANTEN AUF DEINEM WEG 13.12.25 – von 18.00h – 20.30h

Stell Dir vor, Du läufst auf einem Weg entlang, mal geradeaus, mal kurvig, mal bergauf, mal bergab....mal durchs freie Feld, mal im Wald, auf Bergen und auch am Meer...

Manchmal begegnest Du Steinen am Wegesrand, manchmal auch liegen sie Dir sogar im Weg, mal stolperst Du, springst über sie hinweg und manchmal fällst Du auch...

Auch das Wetter ist nicht immer dasselbe...mal scheint die Sonne, mal regnet und stürmt es, mal ist es warm und manchmal auch eiskalt....

Mal bist Du allein, mal zu zweit oder mit noch vielen anderen gemeinsam auf Deinem Weg...

Wie sieht er aus, DEIN Weg, wenn er für den Weg Deines Lebens stehen würde?

Über welche Steine stolperst Du? Ja hast Dir vielleicht sogar immer und immer wieder die Knie an den gleichen Steinen wund geschlagen?

Und welche Steine hast Du vielleicht sogar in Diamanten verwandelt oder wurden Dir gar manche Leuchtsteine auf Deinem Weg geschenkt?

Schenke Dir in diesem Workshop (Teil I) die Zeit einmal bewusst zu lauschen an welchen Stellen auf Deinem Weg Du durch Deine Diamanten einen kraftvollen Nährboden hast entstehen lassen und vielleicht auch Klarheit darüber welche Stolpersteine Du gerne aus dem Weg räumen oder gar ebenfalls in Diamanten verwandeln magst?

Schenke Dir Zeit gemeinsam mit dem Kind aus Deinem Herzen eine Art Spaziergang zu machen. Als Geschichtenerzähler*in gemeinsam mit anderen Klarheit gewinnen, Eckpunkte auf Deinem Weg besser verstehen und erfahren, dass aus geweinten Tränen der Vergangenheit leuchtende Juwelen entstehen können.

Der Workshop ist aufgeteilt in 2 Teile (Teil II Frühjahr 26) Vorkenntnisse nicht notwendig. Alles, was Du brauchst, ist Deine Offenheit und etwas Neugier 😊

08.12.2025 18.00h – 20.30h – 52 Euro Gruppe bis max. 15 Personen



2. FEUERRITUAL – Einstimmung JULNACHT 13.12.25 – von 16.30h – 20.30h

Dieser Workshop startet mit einer stillen Wanderung und unterschiedlichen Wahrnehmungen des Winters zum Hummelsberg (nähe Klippeneck) oberhalb von Denkingen. Dort angekommen gibt es zum Aufwärmen ein warmes Getränk.

Nach indianischem Brauch wird anschließend Feuer mit Naturmaterialien gezündet, um die Kraft „Deines Inneren Feuers“ „zu rufen“ und mit den Flammen das Loslassen von alten Themen, die im physischen, mentalen und auch emotionalen Teil unseres Körpers sitzen, zu unterstützen.

Mit Trommelmusik wird durch verschiedene Phasen geführt, die Leichtigkeit und Gleichzeitig Tiefe und Verbundenheit entstehen lassen. Zum Abschluss des Abends darf jeder Teilnehmer den Schutz des Waldes bei einem Solo-Pfad erfahren und einen Kraftspendenden KAKAO genießen.

Indianer nutzen die Weisheit der Natur und die Kraft der Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde. An diesem Abend besteht die Möglichkeit einen weiteren Einblick in schamanisches Arbeiten zu bekommen und dadurch zu erfahren, wie das eigene Kraftfeld in und mit der Natur wieder neu aufgebaut werden kann.

Abschließend bekommt jeder Teilnehmer ein kleines Geschenk mit nach Hause.

Erfahre den Zauber des Winterwaldes – Spüre die schützende Kraft der Natur - öffne Dein Herz und wärme Dich an den Flammen des Feuers.

Bitte warme Winterkleidung und Handschuhe mitbringen.

13.12.2025 – 16.30h – 20.30h – 67 Euro Gruppe bis max. 10 Personen





3. HEILENDE KLÄNGE 15.12.25 – von 18.00h – 20.00h

Lasse Deine Seele auftanken und baden im Klang der Mantren.

Klänge haben eine bestimmte Frequenz, die sich unserem Körper anpasst und eine direkte Wirkung auf unser Nervensystem, unser limbisches System (verantwortlich für unsere Emotionen) und unsere Gehirnstruktur.

Durch uralte Klänge und damit in Verbindung stehend, Klang/Wortsilben = Mantren, können Heilprozesse in Gang gebracht, Heilung unterstützt, positive Emotionen verstärkt und Gedanken verringert werden.

Ein unmittelbar spürbarer Effekt ist die Wahrnehmung von Frieden und manchmal auch grundlosem glücklich sein.....

- Mantra chanten
- Ankommen zu Beginn mit leichten Körperübungen
- Abschlussentspannung
- Incl. Mantra in Schriftform

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

15.12.2025 18.00h – 20.00h – 25 Euro Gruppe bis 25 Personen



4. ORT DEINER INNEREN STILLE 22.12.25 – von 18.00h – 20.00h

Erfahre tiefe Stille und Verbundenheit mit Deinem ganzen Wesen. Tanke durch den Klang „OM“ die spontane Stille Deiner Gedanken mit einem Bewusstsein aus Dankbarkeit und tiefem Frieden.

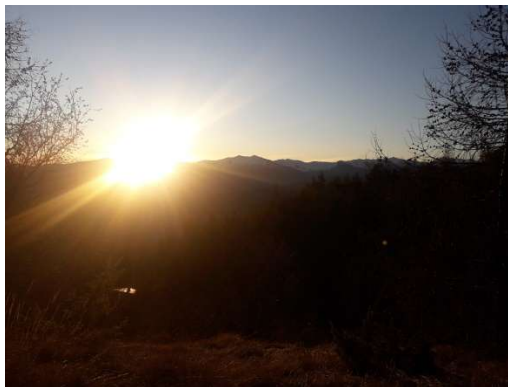
Diese Klang-Meditation erzeugt außerdem einen ruhigen Herzschlag, führt regelmäßig praktiziert zu einem ausgeglichenen Herz-Kreislauf-System und unterstützt positiv den individuellen Stresshaushalt.

Ein weiterer „Nebeneffekt“ ist das automatische Auflösen blockierender Muster im körpereigenen Zellsystem. Festgesessene Strukturen, können sich ohne Zutun „einfach“ auflösen. Ein Effekt von Freiheit und Frieden wird spürbar tiefer und die Fähigkeit von Akzeptanz und Freude kann verstärkt auftreten.

Weiter wirst Du in diesem Workshop durch geführte Atemmeditation in den Raum der Stille begleitet und erhältst zum Abschluss des Abends ein kleines Geschenk zum Beginn der anstehenden Raunächte in diesem Jahr

Vorkenntnisse in Meditation/Yoga sind nicht notwendig.

22.12.2025 – 18.00h – 20.00h – auf Spendenbasis - Gruppe bis 25 Personen





5. LEBEN IN FREIHEIT I – 12.01.26 – von 18.00h – 20.30h

6. LEBEN IN FREIHEIT II – 26.01.26 – von 18.00h – 20.30h

Löse Engpassstellen und Sorge durch das Erlernen von Schmerzfrei-Formen und Light-Osteopressurpunkten für einen **SCHMERZFREIEN** Alltag.

Wie oft quälst Du Dich mit **Kopfschmerzen** durch den Tag, fällst am Abend mit einem **angespannten Nacken** ins Bett, kannst Deine **Schultern und Arme** nicht frei bewegen, „**schießt**“ **es Dir in den Rücken** oder Deine **Knie** melden sich mit **stechendem Schmerz** beim Laufen?

Lerne durch diese schnell wirkenden Übungen, Deine Muskeln wieder zu entspannen, auszubalancieren und verstehen, warum es wichtig ist, für einen schmerzfreien Alltag alle Bewegungswinkel, zu denen Dein Körper fähig ist, spielerisch einzubauen, so dass sogar Dein Ego gemeinsam mit Deinem Inneren Schweinehund Spaß daran hat 😊 Am Ende des Workshops darfst Du nach „getaner Arbeit“ in eine wohlverdiente Entspannung eintauchen und Deinem Nervensystem Zeit schenken, sich zu regenerieren und die Entspannung in Deinen Muskeln zu integrieren.

Ein weiterer „Nebeneffekt“ durch die Teilnahme an diesen beiden Workshops, ist das automatische Auflösen blockierender Muster im körpereigenen Zellsystem.

Festgesessene Strukturen, können sich ohne weiteres Zutun „einfach“ auflösen. Ein Effekt von Freiheit und Lebendigkeit wird spürbar tiefer und die Fähigkeit von Akzeptanz und Freude kann verstärkt auftreten.

Du erhältst am Ende des Workshops ein Handout mit den jeweiligen Übungen aus der Stunde und auf Wunsch auch per Audio-Datei.

Die Audioaufnahmen haben den Vorteil, dass Du Dir die Übungen nicht merken musst und sie quasi „in Begleitung“ auch zu Hause durchführen kannst 😊 Willst Du mehr wissen? Dann melde Dich gerne per Mail/und oder Telefon bei mir.

Ich freue mich, auf Dein Dabei sein und das gemeinsame Eintauchen in mehr Leichtigkeit auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene. **Es ist auch möglich nur an einem der beiden Termine teilzunehmen.**

Vorkenntnisse sind nicht notwendig – Bitte bring bequeme Kleidung zur Stunde mit, ein paar warme Socken und den sogenannten Zwiebel-Lock, da es kalt aber auch sehr warm werden kann ☺ - Für Wasser und Tee ist gesorgt ☺

12.01. + 26.01.2026 18.00h – 20.30h – jeweils 52 Euro Gruppe bis max. 8 Personen



ANMELDEFORMULAR:

Hiermit melde ich mich für folgende(s) Workshops/Seminar an:

..... 1. **DIAMANTEN AUF DEINEM WEG** **52 Euro**
08.12.2025 – 18.00h – 20.30h

..... 2. **FEUERRITUAL** (outdoor) **67 Euro**
13.12.2025 – 16.30h – 20.30h

..... 3. **HEILENDE KLÄNGE** **25 Euro**
15.12.2025 – 18.00h – 20.00h

..... 4. **INNERE STILLE** **Spendenbasis**
22.12.2025 – 18.00h – 20.00h

..... 5. **LEBEN IN FREIHEIT I** (L&B Workshop) **52 Euro**
12.01.2026 – 18.00h – 20.30h

..... 6. **LEBEN IN FREIHEIT II** (L&B Workshop) **52 Euro**
26.01.2026 – 18.00h – 20.30h
