



WORKSHOPS/SEMINARE DEZEMBER 2022

1. **12.12.2022** „OM“ – KLANG DEINER INNEREN STILLE
18.00h – 20.00h – Spendenbasis Präsenz-Workshop (Tanzclub Bravo Spaichingen)

2. **13.12.2022** LOSLASSEN – WENN JA WOVON?
18.00h – 20.00h – 37 Euro online-Workshop (via ZOOM)

3. **15.12.2022** (online) + **16.01.2023** (Präsenz)
KIRTAN KRIYA - TRANSFORMATION
18.00h – 20.00h – 37 Euro online (viaZOOM) - Präsenz-Workshop (Tanzclub Bravo Spaichingen)

4. **19.12.2022** FREIHEIT
18.00h – 20.30h – 45 Euro online-Workshop (via ZOOM)

5. **21.12.2022** WO SOLL ES HINGEHEN?
15.30h – ca. 20.00h – 67 Euro Seminar outdoor Gruppe bis max. 12 Personen

Alle Workshops (außer 21.12. – Alternativ gibt es das Angebot „TO GO“) finden entweder ONLINE via ZOOM oder im „Tanzclub Bravo“ in Spaichingen statt. Der jeweilige Link für die ONLINE-Veranstaltung wird Dir vor Beginn der Stunde via Mail zugesandt.

Anmeldungen ab sofort 😊 möglich per Telefon und/oder Mail.



1. „OM“ – KLANG DEINER INNEREN STILLE

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 Lebendigkeit wird spürbar tiefer und die Fähigkeit von Akzeptanz und Freude kann verstärkt auftreten.

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 ☺

12.12.2022 von 18.00h bis 20.00h – Spendenbasis Gruppe bis 12 Personen
(Tanzclub Bravo Spaichingen)



2. LOSLASSEN – WENN JA WOVON? – ANNEHMEN - WENN JA WAS?

Was bedeutet eigentlich **LOSLASSEN**? Wovon wollen wir loslassen und woran halten wir fest? Geht das überhaupt? Festhalten an etwas, das man nicht mal sehen kann? Wer entscheidet darüber, was wir festhalten und was wir am besten loslassen, bevor es zu schwer wird?

Welchen „Rucksack“ trägst Du mit Dir herum, mit Inhalten die schwer sind und sich bereits in Deinen Schultern und auch Rücken bemerkbar machen?

Wie würde es sich anfühlen, wenn Du ein paar von den schweren Steinen herausnimmst oder gar den gesamten Rucksack, das gesamte Gepäck ablegen würdest?

- Was wäre, wenn es möglich wäre, die Kraft, die Du dafür aufwendest, um über die ganzen Jahre Deinen „Rucksack“ zu tragen, nicht mehr für's Tragen verwendest, sondern für DICH?
- Wie wäre es, wenn Du plötzlich Leichtigkeit und Freude empfindest? Was würde mit dem Berg passieren, den Du mit Rucksack bereits schon eine lange Zeit hinaufgehst?
- Wie wäre es, wenn der Gipfel plötzlich in greifbarer Nähe scheint? Und was würde passieren, wenn Du bereits am Gipfelkreuz stehst?

WAS WÜRD PASSIEREN WENN DU DAS LEBEN MIT ALL SEINEN FACETTEN ANNIMMST UND JEDEN KAMPF AUFHÖRST ZU KÄMPFEN?

Erfahre mit leichtem Pranayama/Atemübungen und einem anschließenden Ritual wie Dein Gepäck leichter wird und wie es sich mit Yogaübungen lohnt auf die „Reise“ zu gehen, um bei Dir selbst anzukommen.

Vorkenntnisse in Meditation/Yoga sind nicht notwendig.

Bitte zieh bequeme Kleidung zur Stunde an, ein paar warme Socken und den sogenannten Zwiebel-Lock, da es kalt aber auch sehr warm werden kann ☺ - und stell Dir einen Tee oder Wasser bereit ☺

13.12.2022 von 18.00h bis 20.00h – 37 Euro Gruppe bis 12 Personen (online via ZOOM)



3. KIRTAN KRIYA & TRANSFORMATION

Lasse Deine Seele auftanken und bade 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 stiller 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.

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 ☺ - in der Präsenzveranstaltung ist für Wasser und Tee gesorgt ☺

15.12.2022 + (online via ZOOM)

16.01.2023 (Präsenz)

Je 18.00h bis 20.00h – 37 Euro Gruppe bis 12 Personen



4. FREIHEIT

Was bedeutet FREIHEIT für Dich und was brauchst Du, um Dich wirklich FREI zu fühlen? Wann kannst Du FREIHEIT fühlen und wie würdest Du sie jemanden beschreiben, der sie nicht kennt?

Vielleicht möchtest Du schon lange beginnen, mit Leichtigkeit durch Dein Leben zu tanzen und selbst in der Berg- und Talfahrt Deines Lebens, Deine „Tanzschuhe“ nicht ausziehen und weißt aber nicht WIE?

Erfahre in diesem Workshop, wie Du den Schlüssel zu Deiner INNEREN FREIHEIT finden kannst, wie Du Dich selbst von unguten Verbindungen lösen, loslassen kannst und in die tiefe VERBUNDENHEIT MIT DEINER SEELE gehst.

Begegne Dir WIRKLICH und stelle Dir die Frage: Was hält mich davon ab, wirklich FREI zu sein, mich GLÜCKLICH und leicht zu fühlen?

Erfahre welche Kraft in dem Wort VERGEBUNG steckt und was es wirklich bedeutet Dir selbst und anderen zu BEGEGNEN...

In diesem Workshop geht es darum, den Schlüssel zu Deiner in Dir wohnenden Kraft zu finden und die Tür zu dem Energiefeld Deines Herzens und der Urquelle tiefen Friedens in Dir zu öffnen.

Hier geht es darum zu erfahren, dass unsere Sehnsucht nach Ankommen, Frieden und einfach Glückselig sein in Dir selbst Antwort findet und wie Du sie mit Übungen aus dem Yoga aktivieren, bzw. wieder entdecken kannst.

Nach einer stillen Einstiegsübung, gemeinsamen Übungen aus dem Yoga (keine Vorkenntnisse nötig) und einer gemeinsamen Meditation, hast Du Zeit, Dir selbst zu begegnen, tiefe Verbundenheit zu spüren, und diese Energie anschließend mit in Deinen Alltag zu nehmen.

Vorkenntnisse in Meditation/Yoga 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 ☺ - und stelle Dir etwas Wasser und/oder Tee bereit ☺

19.12.2022 von 18.00h bis 20.30h - 45 Euro Gruppe bis 25 Personen (online via ZOOM)



WO SOLL ES HINGEHEN? – TAGESSEMINAR – outdoor

Sollte das Wetter zu schlecht sein, kannst Du das „TO GO Paket“ als Alternative zu Dir nach Hause bekommen

? WIE WAR 2022- WELCHE MOMENTE WURDEN ZU MEINEN INNEREN SCHÄTZEN - WAS MÖCHTE ICH MITNEHMEN INS - WAS ZURÜCKLASSEN?

An diesem besonderen Tag begleite ich Dich durch eine Rückschau und im Loslassen von Dingen, die Du im alten Jahr gehen lassen möchtest.

In Vorbereitung zur Julnacht am 21.12., kannst Du in Gemeinschaft mit anderen Dein INNERES FEUER für das Jahr 2023 entfachen und es mit VERTRAUEN, ZUVERSICHT und der KRAFT DEINER AHNEN stärken.

Der 21.12. steht für einen Wendepunkt im Jahr – der zweiten Tag und Nachtgleiche. Ab jetzt werden die Tage wieder länger. Altes, ab nun Unbrauchbares, kann zurückbleiben und je klarer Du bist, mit dem was DU willst und WAS GENAU Du gehen lassen möchtest, umso leichter wird sich Dein Leben anfühlen.

Lade Dich ein, Dir einen ganzen Tag ZEIT zu schenken, um genau das herauszufinden.

Draußen unter freiem Himmel nutzen wir die Kraft der Gemeinschaft und Du kannst an verschiedenen Stationen dem alten Jahr noch einmal ganz bewusst begegnen.

Erkenne im zweiten Teil des Tages Deine konkreten Wünsche und setze Deinen Anker für die Richtung in das Jahr 2023.

Mit der unterstützenden Heilkraft der Kräuter von Mutter Erde und schamanischen Ritualen lässt Du alten Ballast im Feuer der Transformation verbrennen.

Mit warmen Getränke und einer warmen Speise werden Deine Prozesse liebevoll unterstützt 😊

Nimm Dir ZEIT FÜR DICH, STARTE DEIN NEUES JAHR MIT KLARHEIT UND LASS ES ZU DEINEM JAHR 2023 WERDEN 😊

Ich freue mich auf DICH

Vorkenntnisse in Yoga/Meditation, schamanischer Arbeit nicht notwendig

21.12.2022 von 15.30h bis 19.30h/20.00h – 67 Euro Gruppe bis 12 Personen (OUTDOOR)

Treffpunkt: WANDERPARKPLATZ KLIPPENECK – Warme, winterfeste Kleidung u. festes Schuhwerk mitbringen
mehr Infos ein paar Tage vor Beginn per Mail – bei Fragen einfach anrufen ☺



ANMELDEFORMULAR:

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

..... 1. **„OM“ – Raum der Stille** - online **Spendenbasis**
12.12.2022 – 18.00h – 20.00h

..... 2. **LOSLASSEN**-online **37 Euro**
13.12.2022 – 18.00h – 20.00h

..... 3. **KIRTAN KRIYA**-online **37 Euro**
15.12.2022 + 16.01.2023 – 18.00h – 20.00h

..... 4. **FREIHEIT** - online **45 Euro**
19.12.2022 – 18.00h – 20.30h

..... 5. **WO SOLL ES HINGEHEN?** **67 Euro**
21.12.2022 – 15.30h – 20.00h



BITTE VOLLSTÄNDIG AUSFÜLLEN

Vor- und Zuname:.....

Straße: PLZ Ort

Telefon: E-Mail

Ich habe folgende körperliche Beschwerden:

.....

Die jeweilige Workshop-/Seminargebühr kann nach der Anmeldung direkt überwiesen werden (Daten s.u.). Danke!

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko und in Eigenverantwortung. Jegliche Haftung für Schäden und Verletzungen an Personen oder Sachen ist ausgeschlossen. Die Kurse ersetzen keine Behandlung oder Betreuung durch einen Arzt, Psychologen, Heilpraktiker o.Ä. und sind keine medizinische Behandlung!
Die Anmeldung ist verbindlich.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis mit den oben genannten Anmeldebedingungen.

Datum, Ort Unterschrift.....

Kontodaten für Überweisung:

Bank: Postbank
Kontoinhaber: Christine Diehl
IBAN: DE39 6001 0070 0849 3227 06
BIC: PBNKDEFF