



WORKSHOPS JULI 2023

- 1. 17.07.2023** **SCHMERZEN AUFLÖSEN III**
Kopf – Kiefer - Nacken
18.00h – 20.30h – **47 Euro** Präsenz-Workshop incl. Handout (Tanzclub Bravo Spaichingen)
Zzgl. 10 Euro Audio-Dateien
- 2. 24.07.2023** **SCHMERZEN AUFLÖSEN IV**
Wirbelsäule/LWS – Becken – Hüfte - Oberschenkel
18.00h – 20.30h – **47 Euro** Präsenz-Workshop incl. Handout (Tanzclub Bravo Spaichingen)
Zzgl. 10 Euro Audio-Dateien
- 3. 31.07.2023** **OSTEOPRESSUR**
„Lass Dich drücken“ – Wellness – ZEIT FÜR MICH ☺
18.00h – 20.30h – **78 Euro** Präsenz-Workshop incl. Handout (Tanzclub Bravo Spaichingen)
(max. 2 TN)
- 4. 04.08.2023** **REGENERATIONS-YOGA**
Bring Dein Nervensystem in Balance
18.00h – 20.00h – **43 Euro** Präsenz-Workshop incl. Kleines Geschenk ☺
Outdoorveranstaltung bei Spaichingen

Anmeldungen ab sofort ☺ möglich per Telefon und/oder Mail. (Anmeldeformular s.u.)



1.+2. SCHMERZEN AUFLÖSEN TEIL I & II

17.07.23 Teil III – 24.07.23 Teil IV – 18.00h – 20.30h – jeweils 47 Euro
(je zzgl. 10 Euro Audio-Dateien)

Kopf – Kiefer – Nacken (III)

Wirbelsäule/LWS – Becken – Hüfte – Oberschenkel (IV)

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

Wie oft quälst Du Dich mit Schmerzen durch den Tag, fällst am Abend mit einem angespannten Nacken oder Rückenschmerzen ins Bett und/oder kannst Deine Schultern, Arme und auch Deine Beine nicht frei bewegen?

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 Lust dazu 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“ lösen. 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.

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 erfrischende Getränke ist gesorgt ☺



3. OSTEOPRESSUR – WELLNES – ZEIT FÜR MICH 😊

31.07.23 von 18.00h – 20.30h – 78 Euro

Starte jeden Tag mit frischer Energie und lasse dadurch jeden Tag etwas ganz BESONDERES sein. – eine Vorstellung zu schön, um wahr zu sein?

Über 20000000 Reize strömen pro Sekunde auf uns ein – Maximal 40 davon, kann der menschliche Körper wahrnehmen.

Unsere Organe arbeiten täglich auf Hochtouren für uns, bereichern uns mit wichtigen Enzymen und Nährstoffen und speichern die für unseren Körper schädlichen Giftstoffe. Nehmen wir durch unsere Nahrung, dauerhaften Stress und Umweltbelastung zu viel Giftstoffe auf, reagiert der Körper mit krank sein.

Oft finden wir nicht die Zeit, die unser Körper und unser gesamtes System braucht, um zu regenerieren und unsere Zellen wieder mit der Energie zu füllen, um schmerzfrei und energiegeladen durch unseren Alltag zu „tanzen“, obwohl wir es uns so sehr wünschen...

In dieser Stunde schenkst Du Dir selbst die Möglichkeit, Dein gesamtes Energiesystem in Deinem Körper wieder in die Balance zu begleiten, ohne aktiv etwas tun zu müssen. Angespannte, überreizte Muskeln und ein überladenes Nervensystem kommen durch das Drücken von Osteopressur-Punkten an Deinem Körper wieder ins Gleichgewicht. Schmerzen können dadurch deutlich reduziert, oder gar aufgelöst werden.

Du liegst dabei entspannt auf einer bequemen Unterlage und bist maximal zu zweit in einem ungestörten Raum in Begleitung von Musik/Tönen und Frequenzen, die Deinen Parasympathikus aktivieren und dadurch Deine Atmung beruhigen und tiefer werden lassen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist die ausgleichende Wirkung auf Dein Herz-Kreislauf-System, Deinen Puls und dadurch der Versorgung Deines Körpers mit Sauerstoff.

Durch die maximale Teilnehmerzahl von 2 Personen, kommt Dein Körper in die maximale Nutzung dieser Stunde. Jeder gedrückte Punkt hat unmittelbar nach der Aktivierung Zeit, bis in die Tiefe zu wirken. Im Anschluss der gesamten Einheit genießt Du noch eine Energiewelle, die Dich mit Reiki-Wellen zum Ausgleich Deines gesamten Energiesystems begleitet.

Ich freue mich auf Dich – Melde Dich, wenn Du Fragen hast, gern nochmal per Mail und oder Telefon und melde Dich einfach gleich heute noch an 😊

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 erfrischende Getränke ist gesorgt ☺



4. REGENERATIONSYOGA 😊

Mit der REGENERATIONS-KRIYA leite ich Dich durch eine Abfolge von Übungen, die Dich physisch und mental dabei unterstützen, Dich vital, kraftvoll und voller Energie sein zu lassen.

Die aktuelle Zeit fordert von uns einen behutsamen und liebevollen Umgang mit uns selbst, damit Dein Körper eine Wohlfühloase für Dich und Deine Seele bleiben kann. Psychische und körperliche Belastungen können Dich derzeit auf Hochtouren fordern. Damit Dein Nervensystem nicht zusammenklappt und Du mit einer unsichtbaren Schutzhülle, ohne Kraft zu verlieren auf Deinem Weg gehen kannst, ist es wichtig, Deinem System Zeiten der RUHE zu geben, um wieder aufzutanken, zu regenerieren und zu verankern.

Altlasten aus Ernährung, Umwelt und Psyche zeigen sich im Laufe der Zeit zum Beispiel in Form von andauernder Müdigkeit, Schweregefühl und Trägheit bis hin zu Schmerzen im Bewegungsapparat und unseren Organen, die überlastet nicht mehr richtig funktionieren.

Dieser Workshop ist ein Geschenk an Dich selbst 😊

In Abwechslung zu Übungen aus dem Yoga, die Deinem Körper dabei helfen Schlacke und Giftstoffe aus Deinen Zellen heraus zu lösen, gibt es Inputs zum Thema Ernährung und die Einwirkung unserer Gedanken und Emotionen auf unser gesamtes Wesen.

Erfahre an einem geschützten Ort in der freien Natur **LOSZULASSEN**, was Deinen Geist gerade beschäftigt, **KRAFT ZU TANKEN**, wo Du Dich gerade kraftlos fühlst und **DEINEN INNEREN ANKER** zu stärken, um in Ruhe und Gelassenheit den Stürmen Deines eigenen Lebens zu begegnen.

Tauche ein in tiefe Verbundenheit und lausche den Antworten Deiner Seele auf die Fragen, die Dein Leben Dir gerade aufwirft. Verstehe mit Deiner inneren Weisheit und fühle aus der tiefe Deines Herzens.....

Ich freue mich auf Dich – NAMASTÉ („ich grüße das Licht in Dir“)

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 ☺



ANMELDEFORMULAR:

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

..... **1. SCHMERZEN AUSFLÖSEN III** **47 Euro**
 17.07.2023 – 18.00h – 20.30h
 (zzgl. 10 Euro Audio-Dateien)

..... **2. SCHMERZEN AUFLÖSEN IV** **47 Euro**
 24.07.2023 – 18.00h – 20.30h
 (zzgl. 10 Euro Audio-Dateien)

..... **3. OSTEOPRESSUR** **78 Euro**
 31.07.2023 – 18.00h – 20.30h

..... **4. REGENERATIONSYOGA** **43 Euro**
 04.08.2023 – 18.00h – 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.) oder auch in bar bezahlt werden. 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