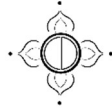




WORKSHOPS JUNI - JULI 2026



- 1. 12.06. 2026** **REGENERATIONSYOGA – unter freiem Himmel**
YOGA AUF DEM BERG
17.00h – 19.00h – 47 Euro (Workshop outdoor)
- 2. 19.06. 2026** **BARFUSS - WALK**
RESET – auf dem Klippeneck - incl. Kleines Geschenk 😊
18.00h – 20.30h – 57 Euro (Workshop outdoor)
- 3. 07.07. 2026** **ABEND - MEDITATION**
Loslassen – Ankommen – SEIN - incl. Kleines Geschenk 😊
19.00h – 21.30h – 57 Euro (Workshop outdoor)
- 4. 10.07.2026** **FEUER - RITUAL**
Auf dem Berg - incl. Kleines Geschenk 😊
20.00h – 22.30h – 65 Euro (Workshop outdoor)

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



Christine Diehl

Sozial- Erlebnispädagogin (BA) – Prozessbegleitung –
Ausbildung in Entspannungs- & Yogatherapie – Schmerztherapie (L&B)

78549 Spaichingen - Tel: 01778332995

www.christine-diehl.net



1. REGENERATIONSYOGA – unter freiem HIMMEL

12.06.26 von 17.00h – 19.00h – 47 Euro

Beende einen langen Arbeitstag mit Loslassen – Auftanken - SEIN

Vielleicht würdest Du gerne loslassen und Deine Kraft wieder spüren, das Gefühl haben, lebendig zu sein und am Abend glücklich und sorglos einzuschlafen....

Starte noch heute damit, ohne zu wissen, wie, kannst Du durch diesen besonderen Abend in der freien Natur fühlen, wie einfach loslassen sein kann.

Dein Nervensystem erfährt, dass Dein Körper nicht dauerhaft im Alarmzustand sein muss und dadurch einen erhöhten Cortisolspiegel halten muss, sondern dafür sorgen kann, dass Du Ruhe erfährst, Deine Organe und vor allem auch Dein Geist entspannen.

In der Folge wirst Du spüren, dass Dein Gedankenkarusell runterfährt, Du beginnst weniger zu denken, Deine Atmung ruhiger wird und dadurch auch Dein Herz-Kreislauf-System regelrecht aufatmet.

Die Übungen dieser Stunde sind ein Geschenk an Dich selbst. Es ist, als hättest Du eine Verabredung mit Dir und bekommst dafür ein Gefühl von RUHE, Ausgeglichenheit, Entspannung und vielleicht sogar glücklich sein 😊

Mit leichten Yogaübungen und Atemtechniken bekommt Dein Körper die richtigen Impulse, um zu entspannen und gleichzeitig wieder neue Energie zu tanken.

Wir starten am kleinen Wanderparkplatz/Hummelsberg/Klippeneck und laufen von dort aus den kleinen Hügel nach oben zu unserem Yogaplatz unter freiem Himmel, bis wir am Ende der Stunde wieder zurück am Parkplatz ankommen.

Bei schlechtem Wetter findet der Workshop in der Robert-Koch-Straße 17 in Spaichingen statt.

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

ICH FREUE MICH AUF DICH 😊

12.06.26 von 17.00h – 19.00h – 47 Euro

Christine Diehl

Sozial- Erlebnispädagogin (BA) – Prozessbegleitung –
Ausbildung in Entspannungs- & Yogatherapie – Schmerztherapie (L&B)

78549 Spaichingen - Tel: 01778332995

www.christine-diehl.net



2. BARFUSS - WALK

19.06.26 von 18.00h – 20.30h – 57 Euro

Wann warst Du das letzte Mal bewusst barfuß in der freien Natur unterwegs?

Vielleicht erinnerst Du Dich daran, wie Du als Kind über die Wiesen gelaufen bist und gefühlt den ganzen Sommer über keine Schuhe getragen hast?.....In dem Fall hast Du ganz nebenbei über Deine Füße all das, was Du nicht mehr brauchst, losgelassen....

Heute Abend kannst Du Dich bewusst an diesen freien Zustand, den wir als Kind oft hatten erinnern und ihn in dir verankern, wie einen Schatz, den Du beginnst zu enthüllen und wieder ganz bewusst mit Dir trägst....

Über Deine Füße entlädst Du Deinen Körper von Anspannung und Stressmomenten, die Du physisch mit Dir herumträgst. Läufst Du barfuß stabilisierst Du nicht nur Deinen Stresshaushalt, sondern auch Deinen physischen Körper, sorgst für die Aufrichtung Deiner Wirbelsäule und nährst Dein Nervensystem mit Impulsen aus der Erde.

Laufe gemeinsam mit mir in 1:1 Besetzung oder auch mit einer kleinen Gruppe über Wiesen, Erde und auch leicht steinige Wege. Erfahre, wie es sich anfühlt und spüre neue Stabilität in Deinem Körper.

An verschiedenen Stationen gibt es die Möglichkeit,

- innezuhalten
- bewusst loszulassen
- das Gefühl, gehalten zu sein
- Intentionen für eine Veränderung, die vielleicht gerade in deinem Leben ansteht, zu setzen.

Selbst wenn Du zuvor noch nie bewusst barfuß unterwegs warst, ist dieser Abend Deine Möglichkeit, wieder in Kontakt zu kommen zu Dir selbst und Dir selbst ein Geschenk zu sein.

Wir starten am kleinen Wanderparkplatz/Hummelsberg/Klippeneck und laufen von dort aus los, bis wir am Ende wieder zurück am Parkplatz unseren gemeinsamen Abend beenden.

Bitte bring ein kleines Handtuch für Deine Füße mit und ein paar warme Socken, falls es kalt wird ☺ - Für Wasser/Tee und ein kleines Geschenk ist gesorgt ☺

19.06.26 von 18.00h – 20.30h – 57 Euro

Christine Diehl

Sozial- Erlebnispädagogin (BA) – Prozessbegleitung –
Ausbildung in Entspannungs- & Yogatherapie – Schmerztherapie (L&B)

78549 Spaichingen - Tel: 01778332995

www.christine-diehl.net



3. ABEND - MEDITATION

07.07.26 von 19.00h – 21.30h – 57 Euro

Wir starten auf dem kleinen Wanderparkplatz/Hummelsberg nahe Klippeneck, um Momente der Stille unter freiem Himmel zu sammeln.....

Momente der besonderen Begegnung, des Loslassens und Ankommens....

Momente der Verbundenheit und dem Wahrnehmen von gehalten sein....

Das Spüren der Natur stärkt die Regeneration im physischen Körper und hilft Dir dabei, Ruhe und Klarheit zu finden.

Nimm die Natur an diesem Abend anders wahr, als Du es sonst tust, spüre wie wohltuend es sein kann im JETZT zu sein und dadurch auch für Deinen Alltag, Energie zu tanken.

Eine Weile unterwegs in der Nähe des Klippenecks, tauchst Du für einen kurzen Moment in eine Art zeitlosen Raum ein, erfährst, dass Du loslassen kannst, was Dich beschäftigt und in einer geführten Meditation von Mutter Erde gehalten wirst.

Mit leichten Yogaübungen, ein paar Atemtechniken, um den Raum der Stille in Dir „zu öffnen“, laufen wir einen kleinen Rundweg mit verschiedenen Stationen und kommen am Ende unseres gemeinsamen Abends wieder am Wanderparkplatz an.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig – Bitte bring bequeme Kleidung und ein Handtuch zur Stunde mit ☺ - Für Wasser, Tee und ein kleines Geschenk ist gesorgt ☺

07.07.26 von 19.00h – 21.30h – 57 Euro



4. FEUER-RITUAL

10.07.2026 von 19.00h – 22.00h/22.30h – 65 Euro

Dieser Workshop startet mit einer stillen Wanderung und unterschiedlichen Wahrnehmungen der Natur zum Hummelsberg (nähe Klippeneck) oberhalb von Denkingen. Dort angekommen öffnen wir den „heiligen Raum“, der am Ende unseres Abends wieder geschlossen wird.

Nach indianischem Brauch „bitten wir“ um die Kraft des Feuers, um 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 tiefe Verbundenheit entstehen lassen. Jeder Teilnehmer*in darf den Schutz des Waldes im „Zauber der Nacht“ erfahren und zum Abschluss des gemeinsamen Abends 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.

Spüre die schützende Kraft des Feuers und lasse los, was nicht mehr zu Dir gehört – AHO -

10.07.2026 – 19.00h – 22.00h/22.30h – 65 Euro Gruppe bis max. 10 Personen



ANMELDEFORMULAR:

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

..... **1. REGENERATIONSYOGA** **47 Euro**
12.06.2026 – 17.00h – 19.00h

..... **2. BARFUSS - WALK** **57 Euro**
19.06.2026 – 18.00h – 20.30h

..... **3. ABEND - MEDITATION** **57 Euro**
07.07.2026 – 19.00h – 21.30h

..... **4. FEUER - RITUAL** **65 Euro**
10.07.2026 – 19.00h – 22.30h



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/Workshops 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



Christine Diehl

Sozial- Erlebnispädagogin (BA) – Prozessbegleitung –
Ausbildung in Entspannungs- & Yogatherapie – Schmerztherapie (L&B)

78549 Spaichingen - Tel: 01778332995

www.christine-diehl.net