

Entspannung und Kraft im Atem

Dozentin: Gertrud Rohloff-Hecker (Atempädagogin und Ausbilderin am Prof. Middendorf Institut Berlin)



Entspannung und Kraft aus dem Atem schöpfen. Bewusstes atmen erleben und erlernen.

Termine:

- Mo. 16. Januar- 18.30 Uhr
- Mo. 30. Januar- 18.30 Uhr
- Mo. 13. Februar-18.30 Uhr
- Mo. 27. Februar-18.30 Uhr
- Mo. 12. März- 18.30 Uhr

Kursgebühr: 69 Euro

Teilnehmer: max. 6 Personen

Taiji Qi Gong Kurs

Kurs für Anfänger und Teilnehmer aus dem Vorkurs
Dozent: Horst Oppenhäuser,
2 jährige Ausbildung bei chinesischem
Taiji Qi Gong Meister I.Siung Tjoa



Taiji Qi Gong ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es geht grundsätzlich um die Kunst die eigene Lebensenergie zu aktivieren. In China werden diese Übungen seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und der Selbstheilung eingesetzt. Die Lebensenergie kommt dabei durch drei Komponenten in Fluss: Atmung, Bewegung und Konzentration.

Termine:

- Do. 26. Januar- 19.00 Uhr
- Do. 02. Februar-19.00 Uhr
- Do. 09. Februar- 19.00 Uhr
- Do. 16. Februar- 19.00 Uhr
- Do. 23. Februar- 19.00 Uhr
- Do. 01. März- 19.00 Uhr

Kursgebühr: 79 Euro

Teilnehmer: max. 4 Personen

Meditative Bewegung für Frauen

Dozentin: Katja Stegemann-Drenks
(Hypnose- und Entspannungstherapeutin)



Die 5 Tibeter sind 5 Übungseinheiten die angelehnt sind an Yoga. Sie sind leicht zu erlernen und nehmen nicht viel Zeit in Anspruch, so daß sie sich in einem täglichen Wiederholungsrhythmus gut bewerkstelligen lassen. Es sind Übungen die Bewegung und Atem in Einklang bringen und bei regelmäßiger Ausübung zu mehr Jugendlichkeit und Gelenkigkeit verhelfen! Ihre Beweglichkeit kehrt zurück. Ein Kurs speziell für Damen ab ca. 50 Jahre!

Termine:

| Kurs I | Kurs II |
|---------------------------|-------------------------|
| Mi. 04. Januar 19.00 Uhr | Mi. 14. März 19.00 Uhr |
| Mi. 11. Januar 19.00 Uhr | Mi. 21. März 19.00 Uhr |
| Di. 17. Januar 19.30 Uhr | Mi. 28. März 19.00 Uhr |
| Mi. 25. Januar 19.00 Uhr | Mi. 04. April 19.30 Uhr |
| Mi. 01. Februar 19.00 Uhr | Mi. 11. April 19.00 Uhr |

Kursgebühr: 69 Euro

Kursdauer: ca. 60 Minuten
Teilnehmerzahl: max. 5 Personen

Meditative Bewegung für Frauen II

(Kurs für Fortgeschrittene)

Termine:

- Mi. 08. Februar 19.00 Uhr
- Mi. 15. Februar 19.00 Uhr
- Mi. 22. Februar 19.00 Uhr
- Mi. 29. Februar 19.00 Uhr
- Mi. 07. März- 19.00 Uhr

Kursgebühr: 69 Euro

Kursdauer: ca. 60 Minuten
Teilnehmer: max. 5 Personen



Reise in die Welt der Tiefenentspannung

Dozentin: Katja Stegemann-Drenks
(Hypnose- und Entspannungstherapeutin)



Erleben Sie verschiedene Tiefenentspannungstechniken. Im Kurs wird das Autogene Training sowie die Muskelentspannung nach Jacobssen vermittelt. Traumreisen und geführte Meditation helfen die eigenen Ressourcen zu aktivieren und sich selbst bewusst zu werden.(Hilft bei Stressabbau.)

Termine:

| Kurs I | Kurs II | Kurs III |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Di. 03. Januar 19.00 Uhr | Di. 14. Februar 19.00 Uhr | Di. 20. März 19.00 Uhr |
| Di. 10. Januar 19.00 Uhr | Di. 21. Februar 19.00 Uhr | Di. 27. März 19.00 Uhr |
| Di. 17. Januar 18.00 Uhr | Di. 28. Februar 19.00 Uhr | Mi. 04. April 18.00 Uhr |
| Di. 24. Januar 19.00 Uhr | Di. 06. März 19.00 Uhr | Di. 10. April 19.00 Uhr |
| Di. 31. Januar 19.00 Uhr | Di. 13. März 19.00 Uhr | Di. 17. April 19.00 Uhr |

Kursgebühr: 49 Euro

Kursdauer: 45 Minuten – Bitte bequeme Kleidung!
Teilnehmer: max. 5 Personen

Orientalische Bewegung für Frauen

Dozentin: Suhana (Pädagogin für Tanz und Bewegung)



Ein Kurs für Frauen die ihre Weiblichkeit neu entdecken möchten! Tanz und Bewegungsübungen aus dem Orient versorgen die Energiepunkte des Körpers und geben ihnen eine ganz neue Haltung!

Termine:

- Mo. 30. Januar 19.30 Uhr
- Mo. 06. Februar 19.30 Uhr
- Mo. 13. Februar 19.30 Uhr
- Mo. 20. Februar 19.30 Uhr
- Mo. 27. Februar 19.30 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursdauer: 60 Minuten Sportliche Kleidung!
Teilnehmer: max. 5 Personen
Kursstätte: Dömitzer Str. 16 , 19303 Polz



Trommelkurs für Beginner

Dozent: Castano (Musikpädagog)



Das Spiel mit der Trommel regt an, unseren Gefühlen und Emotionen Ausdruck zu verleihen, was entspannend und befreiend wirkt und sich in Freude und Ausgeglichenheit äußert.

Das gemeinsame Trommeln fördert die Fähigkeit zur Kommunikation, fördert so auch Konzentration, Aufmerksamkeit und Ausdauer, Rhythmusgefühl und soziale Kompetenz. Trommeln stellt eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele her. Durch die Hand-zu-Hand Spielweise erweitern sich die motorischen Fähigkeiten und führen – quasi als positiver Nebeneffekt – zum Ausgleich beider Gehirnhälften. Somit verbessert sich auch die Körperkoordination, was in der Folge das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl stärkt.

Termine:

- 05.03.-02.04. (je Montags 19.30 Uhr)
- Kursgebühr: 85 Euro** inkl. Bereitstellung der Trommeln
- Kursdauer: 60 Minuten (5 Kurstage Montags 19.30 Uhr)
- Teilnehmer: ab 3 Personen
- Kursstätte: Dömitzer Str. 16, 19303 Polz

Traumreisen für Zappelkinder

Dozentin: Katja Stegemann-Drenks
(Hypnose- und Entspannungstherapeutin)



Ein Entspannungskurs für Kinder von 5-11 Jahren

Mit Märchen- und Stellvertretergeschichten, im Rahmen des Autogenen Trainings, werden Konzentration und Kreativität des Kindes angesprochen und gefördert. Innere Unruhe und Nervosität werden bei regelmäßiger Übung abgebaut. Der Kurs kann auch in Heimstätten und Schulen durchgeführt werden!!

Kurspreis: 39 Euro pro Kind

(6 Einheiten à 45 Minuten)
Der Kurs findet nach individueller Terminabsprache (Wochentag und Uhrzeit) statt.

**Kurs- und Seminarprogramm
Frühjahr 2012**



Wir wollen, dass es Ihnen gut geht:

Raum für Körper und Geist

Kastanienallee 10 · 19309 Breetz/Eldenburg · Tel.038792 50357

S e m i n a r e - W o r k s h o p s - W e i t e r b i l d u n g 2 0 1 2

Reiki-Seminar: Grad I (Usui Reiki)*Dozent: Katja Stegemann-Drenks (Reiki Meister/Lehrer)*

Ein Reiki Anfänger Seminar in dem nicht nur Basiswissen zu Reiki und den Chakren des Körpers vermittelt werden, sondern auch die Einweihung in den Grad I vollzogen wird. (Teilnahmevoraussetzung ist eine vorherige Reiki-Ganzkörperbehandlung um die Energieform kennenzulernen)

Preis inkl. Frühstück und Abschlussurkunde Grad I: 70 Euro**Termin:**

21. Januar (Samstag) 10.00 -15.30 Uhr oder
17. März (Samstag) 10.00 -15.00 Uhr

Reiki-Seminar : Grad II (Usui Reiki)*Dozent: Katja Stegemann-Drenks (Reiki Meister/Lehrer)*

Teilnahmevoraussetzung: Reiki Grad I seit mind. 6 Monaten
In diesem Grad werden die Mentalgesetze und das Fern-Reiki gelehrt.

Preis: 120 Euro inkl. Frühstück und Grad 2 Urkunde

Termin wird individuell abgesprochen
(vorzugsweise Samstag oder Sonntag 10.00-15.00 Uhr)
Kursort: Raum für Körper und Geist- 038792/50357

4 am Tag: Ein Raucherseminar der anderen Art....*Dozentin: Katja Stegemann-Drenks (Hypnosetherapeutin)*

Entwöhnung mal anders: 5 Hypnositzungen inkl. Verhaltenstherapeutischen Anleitungen und Bachblütenunterstützung.

Seminarpreis: 249 Euro (Termine individuell)

Seminarort: Raum für Körper und Geist -038792/50357

**Hypnose Grundkurs / Mental Coaching I**

Ein Anfängerkurs zum Erlernen der Hypnosetechnik und der Selbsthypnose
Dozentin: Katja Stegemann-Drenks



- Was ist alles Suggestion?
- Grundkenntnisse der Hypnosetechniken und Selbsthypnose
- Wichtige psychische Erkrankungsbilder zum Ausschluss der Anwendung (Teile der Psychopathologie)
- eingefahrene Gedankenmuster erkennen und umformen
- Sprache als Botschaft- Sprachmuster und Stimme /Hypnotische Stimme
- Hypnose als Entspannungsübung
- Praktische Übungen und Arbeit in Kleingruppen
- kleine Kursgruppe von max. 6 Personen
- Abschluss mit Zertifikat I (Grundkurs- Zertifikat- Mental Coaching I)

Seminarpreis: 320 Euro**Termin:**

voraussichtlich Teil I Samstag 14. und
Teil II Sonntag 15. Januar jeweils 10.00- ca. 16.00 Uhr
Der Kurs findet mit einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt!

Basefasten mit Schüsslersalzen im Frühjahr:*Dozentin: Karin Grambow (Heilpraktikerin)*

Eine Entschlackungskur, die entgiftet und den Säurebasehaushalt ausgleicht.

- Einführung in das Grundwissen des Säure-Basehaushalts im Körper
- Schüssler-Salze und ihre unterstützende Wirkung
- Programm mit Ernährungsplänen für 7 Tage
- Schüssler-Salze für 7 Tage
- Entschlackung und Darmsanierung (Präparat inkl.)

Preis inkl. aller benötigten Präparate für 7 Tage: 79 Euro

Sie werden sich vitaler, aktiver und frischer fühlen. Genau das richtige um nach den Feiertagen zu entgiften und entsäuern....und dabei noch lästige Pfunde loszuwerden!

Termin:

07. Januar 10.00 Uhr- ca. 13.00 Uhr (Samstag) oder 03. März 10.00 -13.00 Uhr (Samstag)

Jin Shin Jyutsu

Schnupperkurs zum Kennenlernen
Dozentin: Karin Grambow (Heilpraktikerin)



Jin Shin Jyutsu basiert wesentlich auf bewusster Atmung, dem Halten der Finger (auch Mudras) und dem Berühren („Strömen“) von 26 postulierten Energiezentren am Körper mit den Händen. Ähnlich der Akupressur und Akupunktur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen dabei körperliche Blockaden der menschlichen „Energieröme“ gelöst werden, um den Organismus zur Selbstheilung zu führen. Bestimmte Kombinationen der so genannten „Energieschlösser“ mit den Händen zu halten, soll den Menschen seelisch, körperlich, und geistig ausbalancieren.
Bei diesem Work-Shop lernen sie einige dieser Energieschlösser kennen, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und ihrem Körper unterstützend zu dienen.

Kurspreis: 120 Euro inkl. Pausengetränke / Bitte bequeme Kleidung !**Termin:**

Samstag, 04.02. 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 05.02. 10.00 - 15.00 Uhr

Zeit für mich!!!

Bewege dich und die Bewegung trägt dich!!!
Dozenten: Karin Grambow (Heilpraktikerin) und Katja Stegemann-Drenks (Hypnosetherapeutin)



Ein Wochenend-Work-Shop auf den Spuren der inneren Begeisterung:
Lerne die Kraft deiner Gedanken kennen. Lerne DICH kennen!
Du sehnst dich nach Ruhe und Zeit einmal richtig nachzudenken und etwas für DICH zu tun?
Freiraum zum Luft holen- einem freien Kopf und neuen Blickwinkeln?

Work-Shop Preis: 129 Euro inkl. tgl. Frühstück, Snacks und Getränke sowie Manuskript und viel neuer Energie

Teilnehmer: ab 3 Personen – max. 6 Personen

Termin:

Samstag 31.03. und Sonntag 01.04. 2012 /Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken!

Einfach mal Durchatmen mit den Fünf Elementen

Gemeinsam Kochen und Leben nach den Fünf Elementen.

Dozentin: Annette Kappschütz - Ausbildung am ShenDo Shiatsu Institut Nord-Ost Berlin, Hannover, Stollshagen als ShenDo Shiatsu-Praktikerin, Gesundheitspraktikerin; in Meditation und Kommunikation, Ernährung nach den 5Elementen



Lernen Sie sich und Ihren Körper neu kennen mit den Fünf Elementen. Genießen Sie in einer einmaligen Atmosphäre, umgeben von einer traumhaften Natur dieses für Sie spannende und wohltuende Wochenende. Die Veranstaltungen finden an verschiedenen Orten mit ruhigem Charakter, weit ab von Lärm und Hektik, wie z.B. am Meer, in der Elbtalau oder an der Müritz statt. Freuen Sie sich auf ein Wochenende mit vielen neuen Eindrücken im März und September.

Kosten: 300,00€ incl. Vollpension und Seminargebühr

02.-04. März oder 14.-16. September
An welchem Ort es genau statt findet, ist noch in Verhandlung.

Qi Gong in der Natur – Krafräume entdecken*Dozentin: Annette Kappschütz*

immer Sonntags an folgenden Tagen im Jahr 2012 fahren wir ans Meer oder an einen Ort der uns mit Kraft und Energie begegnet.
29. April
20. Mai
01. Juli
26. August
30. September

Bei Spaß und Freude an der Bewegung fördern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen. Gesundheit erfahren durch die eigene Arbeit mit dem Körper. Sie brechen auf zu einer Reise um frische Energie zu tanken und mit netten Menschen einen schönen Tag zu verbringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten : 60,00€, Kosten incl. Fahrt: 65,00€

Kurszeit 10.00 – 16.00 Uhr, 1 Std. Mittag

Abfahrt von Grabow ist ca. 8.00 Uhr. Gegen 18.00 Uhr sind wir wieder zurück.
Mitfahrgelegenheit besteht für 6 Personen.

Fünf Elemente – Entspannungs- und Gesundheitskurse den Jahreszeiten angepasst*Dozentin: Annette Kappschütz*

Die Kurse unterstützen Ihr Wohlbefinden und führen zu tiefer Entspannung und Ruhe von Körper, Geist und Seele. Gezielte Körperübungen zur Dehnung und Lockerung der gesamten Muskulatur, sowie eine wohltuende Anwendung mit Techniken aus der Shiatsu-lehre, werden Ihnen verständlich vermittelt. Damit haben Sie zu Hause die Möglichkeit alles leicht anzuwenden.
An diesem Tag lernen Sie auch wichtige Akupressurpunkte kennen, die bei Verspannung und Unwohlsein ausgleichend wirken.
Ein gemeinsames Mittagessen nach den Fünf Elementen bringt Sie in Kontakt mit der energetischen Wirkung unserer Lebensmittel und trägt so, zur Stärkung und Kräftigung des Organismus bei.
Phasen der Ruhe in Verbindung mit einer Körper-Geist-Akupressur und eine Meditation lassen den Tag ausklingen.
Immer der Jahreszeit zugeordnet, finden die Kurse jeweils Samstag von 10.00-17.00 Uhr in 19300 Grabow, Kießerdamm 18 statt.

Kosten: pro Tag 80,00€ incl. Mittagessen**Termine 2012**

| | |
|---------------|------------------|
| 04. Februar | – Element Wasser |
| 28. April | – Element Holz |
| 09. Juni | – Element Feuer |
| 08. September | – Element Erde |
| 17. November | – Element Metall |

**Wir wollen, dass es Ihnen gut geht:****Raum für Körper und Geist**

Kastanienallee 10 · 19309 Breetz/Eldenburg · Tel.038792 50357