

Yoga-Schnupperkurs 2 Tage

Diese sanfte Yoga-Praxis schenkt Wohlbefinden, innere Ruhe und neue Lebenskraft. Spüren Sie selbst, wie sich Yoga und Entspannungsübungen auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden auswirken.

Do. 10.01. und 17.01. 18.- 18.30 – 19.30 Uhr 16.-
Anmeldung bei mir (info@christine-hollmeier.de oder (08171 – 40 79 68)

Mehr Entspannung im Alltag mit Kindern

In diesem Kurs erhalten sie hilfreiche Impulse, wie sie den Alltag mit Ihrem Kind bereits durch kleine Veränderungen positiv gestalten können. Sie lernen Entspannungsmöglichkeiten kennen mit denen Sie schneller zur Ruhe kommen und abschalten können. Tipps und Informationen zu konzentrierterem Lernen runden die Abende ab.

Kursstart: Do. 07.02. – 28.02. 18.30 – 19.30 Uhr
Anmeldung bei mir (info@christine-hollmeier.de oder (08171 – 40 79 68)

Wohltuende Entspannung & energiereiche Körperübungen für mehr Lebensqualität

Wohltuende Entspannungsmöglichkeiten, die innere Ruhe und mehr Körperbewusstsein schenken, sowie energiereiche, einfache Körperübungen die Gesundheit fördern stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Sie lernen sich selbst immer schneller wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, um mehr Lebensqualität und Zufriedenheit zu erhalten. Klangreisen (mit Klangschalen und weiteren Instrumenten) und Tipps für einen stressfreieren Alltag runden die Kurselemente harmonisch ab. Bitte in bequemer Kleidung kommen (Matte, Decke und Kissen liegen für Sie bereit)

Kursstart Mo. 18.02. – 08.04. (nicht am Rosenmontag) 17 – 18 Uhr (7 Treffen) 63.-
Max. 7 Teilnehmer
Anmeldung VHS-Ger. (info@vhs-geretsried.de)

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation & bewusste Lebensführung

In einer harmonischen Atmosphäre lernen Sie bewährte Entspannungsmethoden und Meditation kennen. Leichte gesundheitsfördernde Körperübungen und Klangreisen runden die Kursinhalte ab. Tipps für mehr Entspannung im Alltag und eine bewusste Lebensführung fließen ebenfalls in die Abende ein. Schon während des Kurses nehmen inneres Gleichgewicht und Gelassenheit zu – gleichzeitig kommt das “Gedankenkarussell” immer mehr zur Ruhe.

Kursstart: Mo. 18.02. – 24.06. 18.30 – 19.30 (12 Abende) 99.-
Dieser Kurs findet **nicht** in den Ferien, sowie am 20.05. und 27.05. statt
Anmeldung VHS Wolfratshausen (info@vhs-wolfratshausen.de)

Meditation und Achtsamkeit – Schnupperkurs für Anfänger

An diesen 3 Kursabenden stelle ich Ihnen kurze Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Tipps für einen entspannten Alltag vor, durch die Sie mehr inneres Gleichgewicht und wohltuende Gelassenheit in Ihr Leben einladen können. Bei Anwendung der Kurselemente werden Sie schon nach kurzer Zeit Erfolge erleben.

Kursstart: Do. 28.03. – 11.04. 19.30 – 20.30 Uhr (3 Abende) 27.-
Anmeldung VHS Geretsried (info@vhs-geretsried.de)

Klangabende:

Do. 31.01. 20 Uhr Anm. bei mir (info@christine-hollmeier.de o. Tel. 08171 – 40 79 68) 12.-
Do. 09.05. 18.30 Uhr **oder** 20.00 Uhr Anm. VHS-Wor (info@vhs-wolfratshausen.de) 12.-
Di. 04.06. 18.30 Uhr **oder** 20.00 Uhr Anmeldung VHS-Ger. (info@vhs-geretsried.de) 12.-
Do. 27.06. 20.00 Uhr Anm. bei mir (info@christine-hollmeier.de o. Tel. 08171 – 40 79 68) 12.-