

Kurse ab Januar 2020

Rückbesinnung auf das Wesentliche

Dieser Kurstag bietet vielfältige Möglichkeiten, um mehr Lebenssinn und Lebensfreude im täglichen Leben zu erhalten. Kursinhalte sind: Entspannungselemente, Techniken für mehr Gedankenruhe, Klangentspannung und einfache Körperübungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

So. 09.02. 10.00 – 14.30 Uhr 45.-

Anmeldung bei mir (info@christine-hollmeier.de)

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. 10.02. – 30.03. 17 – 18 Uhr (7 Treffen) 63.- max. 7 Teilnehmer

Anmeldung **VHS-Geretsried** (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. 10.02. – 18.05. 18.30 – 19.30 (12 Abende) 108.-

Anmeldung VHS Wolfratshausen (info@vhs-wolfratshausen.de)

Yoga-Schnupperkurs

In diesem Kurs lernen Sie ein paar einfache Yoga- und Entspannungsübungen kennen, die körperliches Wohlbefinden schenken und den Geist beruhigen. Klangreisen und kurze Meditationen runden den Kurs harmonisch ab.

Do. 20.02. – 26.03. (5x) 18.15 – 19.15 Uhr 45.- max. 7 Teilnehmer

Anmeldung bei 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. 12.03. – 26.03. 19.45 – 20.45 Uhr (3x) 27.-

Anmeldung **VHS Geretsried** (info@vhs-geretsried.de)

Yoga – Entspannung – Meditation

Dieser Kurstag bietet Belebung und Rückbesinnung für Körper, Geist und Seele, durch Inspirationen für ein erfüllteres Leben, einfache Yoga-Übungen, effektive Entspannungsmöglichkeiten, Klangreisen und leichtanwendbare Meditationsanleitungen.

So. 15.03. 10.00 – 14.30 Uhr 45.-
Anmeldung bei mir (info@christine-hollmeier.de)

Klangabende:

Do. 13.02..	18.30 <u>oder</u> 20.00 Uhr	Anmeldung VHS Wolfratshausen (info@vhs-wolfratshausen.de)	12.-
Do. 02.04.	18.30 <u>oder</u> 20.00 Uhr	Anmeldung VHS Geretsried (info@vhs-geretsried.de)	12.-
Do. 28.05	20.00 Uhr	Anmeldung bei mir (info@christine-hollmeier.de)	12.-

Ab und zu gibt es freie Plätze in den Yoga-Kursen,..... bei Interesse bitte einfach unter info@christine-hollmeier.de melden – herzlichen Dank !