

Wege in die Achtsamkeit

Auszeit Wochenende im Hotel Pyramide Bad Windsheim

vom 31.03.2023 bis 02.04.2023

Klangwelt Steigerwald

Armin Nögel
Untere Weinleite 2
91481 Münchsteinach
Tel.: +49 171 3344620
Fax: +49 91669969908
armin@klangwelt-steigerwald.de
<https://klangwelt-steigerwald.de>



Anmeldung bitte per E-Mail an armin@klangwelt-steigerwald.de

Kursleiter:

Armin Nögel (Klangmassagepraktiker, Wald-Gesundheitstrainer, Berater Betriebliches Gesundheitsmanagement IHK)

Svenja Robanus (Yogalehrerin, Sporttherapeutin)

Gönnen Sie sich an diesem Wochenende eine Auszeit vom oft hektischen Alltag. Begleitet von Klangvollen Einheiten mit Klangschalen, Gong und Handpan, sowie Yoga, Meditation und Mantra-Singen, finden Sie zu sich selbst und zu innerer Ruhe und laden sich mit neuer Energie auf. In wundervoller Atmosphäre bieten wir Ihnen Entspannung und Achtsamkeit mit ausgewählten Einheiten in ruhiger Umgebung. Ohne Handy und Smartphone können Sie sich in der Auszeit auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens konzentrieren. Aktiviere Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit verschiedenen Entspannungstechniken und sanften Yoga-Sequenzen. Am Tag der An- oder Abreise lässt sich die Auszeit zusätzlich sehr gut mit einem Besuch in der Franken-Therme verbinden.

Programm

Freitag 31.03.2023

Anreise bis 18:00 Uhr

18:30 Uhr Begrüßung im Meditationsraum

19:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Klangmeditation

21:00 Uhr Gemütlicher Ausklang des Tages

Samstag 01.04.2023

08:00 Uhr Klangvoll in den Tag (Klangbegrüßung)

08:15 Uhr YOGA (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

09:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Klang

11:30 Uhr Solozeit (freie Verfügung)

14:00 Uhr Bewegungsmeditation im Kurpark am Steinlabyrinth

15:00 Uhr Gesunder Snack in der Kaffeebar

16:00 Uhr Mantra-Singen mit Gitarre, indischem Harmonium und Steel Tongue Drum

18:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr Gemütlicher Ausklang des Tages

Sonntag 02.04.2023

08:00 Uhr Klangvoll in den Tag (Klangbegrüßung)

08:15 Uhr YOGA (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

09:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Solozeit (freie Verfügung)

13:00 Uhr Klangmeditation

14:30 Uhr Verabschiedung und Abreise

Programmänderungen vorbehalten!

Klangwelt Steigerwald
Untere Weinleite 2
91481 Münchsteinach
Tel.: +49 171 3344620
Fax: +49 9166 9969908
E-Mail: armin@klangwelt-steigerwald.de
Internet: <https://klangwelt-steigerwald.de>

Steuernummer: 252/255/40368
Inh. Armin Nögel

Armin Nögel
VR meine Bank
IBAN: DE40 7606 9559 0000 7004 01
BIC: GENODEF1NEA

Das Hotel Pyramide

Genießen Sie Ihren Wohlfühl-Urlaub in der Kurstadt Bad Windsheim. Unsere exklusiven Wellness- und Gesundheitsangebote werden Sie begeistern.

Das Hotel Pyramide ist direkt durch einen Bademantelgang mit der Franken-Therme verbunden. Ebenso lohnenswert ist ein Besuch im Gradierwerk mit Kneippanlage oder ein erholsamer Spaziergang durch den 35 Hektar großen Kurpark. Beides befindet sich direkt gegenüber dem Hotel.

In der angenehmen Atmosphäre unseres Restaurants verwöhnen wir Sie täglich mit frisch zubereiteten Speisen und regionalen Produkten. Unser Genießerfrühstück bietet für einen guten Start in den Tag regionale Produkte und täglich hausgemachte Spezialitäten.

<https://kurhotel-pyramide-badwindsheim.de/>



Kosten:

150,00 € Kursgebühr pro Person.

Einzelzimmer:

234,00 € Pensionskosten (2 Übernachtungen mit Halbpension im Doppelzimmer zur Einzelzimmernutzung) zzgl. 2,40 € Kurtaxe pro Tag.

Doppelzimmer:

366,00 € Pensionskosten (2 Übernachtungen mit Halbpension im Doppelzimmer) zzgl. 2,40 € Kurtaxe pro Tag und Person.

Die Pensionskosten zzgl. 2,40 € Kurtaxe pro Tag und Person sind vom Teilnehmer im Hotel Pyramide selbst zu zahlen. Die Pensionskosten beinhalten Frühstück vom Buffet (Samstag und Sonntag) und Abendessen vom Buffet (Freitag und Samstag) sowie ein gesunder Snack am Samstag Nachmittag.

Als Frühbucherrabatt erhalten Sie bei Anmeldung bis zum **10.03.2023** einen 2,5 Stunden Gutschein für die Franken Therme.

Gültig ist Ihre Anmeldung, wenn die Kursgebühr von 150,00 € pro Person auf das untenstehende Konto überwiesen wird.

Die Anmeldung hat schriftlich per E-Mail an armin@klangwelt-steigerwald.de zu erfolgen. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie per E-Mail nach Zahlungseingang mit weiteren Informationen.

Außerhalb des Programms besteht die Möglichkeit zum Kennenlernen eine Schnupper Klangmassage zu buchen.

Stornierungsbedingungen

Bei einer Stornierung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn wird die Kursgebühr zurückerstattet.

Bei Stornierung zu einem späteren Zeitpunkt werden 50% der Kursgebühr als Unkostenbeitrag einbehalten. Der Seminarveranstalter übernimmt keine Haftung im Falle eines Ausfalles.

Beschreibung der Einheiten

Yoga

Die Yoga Stunden konzentriert sich auf eine bewusste Atmung und langsame Ausführung einiger Klassischer Übungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga. Je nach individuellen körperlichen Grenzen können die Übungen angepasst werden mit dem Hintergrund den Körper sanft zu kräftigen und die Flexibilität zu verbessern.

Klangmeditation

Das Entspannungsangebot mit Klangschalen und Gong ist eine ganzheitliche Methode um Körper, Geist und Seele anzusprechen. Der Ton der Klangschalen bringt unsere Seele zum Schwingen, bewirkt eine tiefe Entspannung und trägt zur Gesundheitsförderung bei.

Mantra-Singen

Wir laden euch ein mit uns einige ausgewählte Mantras zu singen. Jedem steht vollkommen frei mitzusingen oder nur zuzuhören. Die sich wiederholenden leichten Texte und Melodien lassen die Gedanken ruhig werden und ihre Bedeutung lädt uns mit positiver Energie auf.

Bewegungsmeditation

Die Meditation der vier Himmelsrichtungen ist eine Methode bei der die körperliche und mentale Anspannung über sanfte, rhythmische Bewegungen abgebaut wird, um dann nach und nach in einen meditativen Zustand zu kommen.

Progressive Muskelentspannung mit Klang

Muskeln entspannen und anspannen, das ist die Grundlage der Progressiven Muskelentspannung. Die Methode wurde von Edmund Jacobson, einem amerikanischen Arzt, entwickelt. Er fand heraus, dass seelische Erkrankungen mit einer Anspannung der Muskeln in Verbindung stehen können. Die gezielte Entspannung der Muskeln wiederum verringerte bei seiner Entdeckung die Aktivität von Nerven, zugleich nahm auch die psychische Anspannung ab. Unterstützt mit Therapie-Klangschalen, wird der positive Effekt noch verstärkt.