

HIGHLIGHTS

Sanftes Hatha- und Vinyasa-Yoga

Sylvia Schneider

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, der die Bewegung mit dem Atem verbindet. Die unterschiedlichen Körperhaltungen (Asanas) fließen zu einem harmonischen Bewegungsablauf zusammen. Die Ausrichtung der Körperhaltungen ist präzise, der Fokus auf der Achtsamkeit. Der dynamische Flow ermöglicht ein Eintauchen in den unmittelbaren Moment und damit



ein Ankommen bei sich selbst. Das regelmäßige Üben stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag. Teilnehmende aller Altersstufen sind willkommen, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Handtuch, warme Socken, Getränk.

7 – 12 Teilnehmende: 74 Euro

Niederschopfheim, Rathaus, Hauptstr. 63, Bürgersaal

Sanftes Hatha- und Vinyasa-Yoga

301451 | Do, ab 09.10., 18:00 – 19:15 Uhr, 10 Termine, 17 UE

Sanftes Hatha- und Vinyasa-Yoga

301454 | Do, ab 15.01., 18:00 – 19:15 Uhr, 10 Termine, 17 UE



Wohltuende Ordnung: In zwei Schritten zu mehr Klarheit und Leichtigkeit - Praxis-Workshop

Gabriele Bohnert

Unordnung raubt Energie, Zeit und innere Ruhe. In diesem Kurs entdecken Sie, wie befreiend es ist, Ballast loszulassen, sich klare Ziele zu setzen und endlich ins Machen zu kommen – ganz ohne Perfektionismus.

- Teil 1 – Impulse und Strategie: Im ersten Teil erhalten Sie motivierende Impulse, alltagstaugliche Methoden und einen persönlichen Ordnungsfokus für Zuhause.

Ihre Umsetzung: Bis zum zweiten Termin gehen Sie in die Umsetzung – im eigenen Tempo, mit kleinen Etappen.

- Teil 2 – Fortschritte stärken: Beim Folgetreffen besprechen wir Fortschritte, stärken Ihre Routinen und finden Lösungen für mögliche Stolpersteine.

Ein Kurs, der Selbstwirksamkeit stärkt – und zeigt, wie Ordnung auch im Inneren wirkt.

Teilnahmevoraussetzungen: Offenheit, etwas zu verändern.

Keine Aufräum-Vorkenntnisse nötig.

105374 | Mi, 05.11. / 26.11., jeweils 18:00 – 19:45 Uhr, 2 Termine, 5 UE

Hohberg, Bürgerhaus Hofweier, Freiburger Straße 30

10 – 14 Teilnehmende: 22 Euro

Farbe und Stil, Mode und Make-up

Kerstin Berg

Möchten Sie wissen, welche Farbnuancen Sie optimal zur Geltung bringen, wie Sie eine beeindruckende persönliche Ausstrahlung bekommen, wie Ihre Individualität besser zur Geltung kommt, welcher Kleidungsstil für Sie stimmig ist? In diesem Kurs bekommen Sie eine ganzheitliche Farbtypbestimmung. Sie lernen Ihren Farbtyp, Ihre Stilrichtung wie auch Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up.

106788 | Mi, 19.11., 17:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

Hohberg, Bürgerhaus Hofweier, Freiburger Straße 30

max. 5 Teilnehmende: 38 Euro, Materialkosten: 6 Euro



Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil kommen.

Die Stilberatung ist auf Frauen und Mädchen abgestimmt.