



## **Faszientraining - für eine gelöste Schulter-Nacken Region**

Die Schulter-Nacken-Region tendiert dazu, sich schnell zu verspannen.

In diesem Workshop praktizieren wir mit einem "Faszienbewusstsein", um diese Region von Spannungen und Verklebungen zu befreien und Gelöstheit und Leichtigkeit dauerhaft zu erfahren.

Datum: Samstag, 30.09.2017, 15.30 – 17.30 Uhr  
Samstag, 18.11.2017, 15.30 – 17.30 Uhr  
Samstag, 10.02.2018, 15.30 – 17.30 Uhr

Ort: Kulturzentrum Seefelder Mühle

Gebühr: 24,00 Euro, bitte vor Beginn bar bezahlen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, Badetuch als Unterlage (Matten vorhanden)

Leitung: Daniela Schöne

Anmeldung: Kulturzentrum Seefelder Mühle oder DS-GesundheitsKonzepte

Telefon: 04734 / 1236

0172 / 4113335



**[www.ds-gesundheitskonzepte.de](http://www.ds-gesundheitskonzepte.de)**



## **Yin Yoga & Yoga Nidra**

Ein Workshop für alle, die Yin Yoga lieben oder kennenlernen möchten, egal welchen Alters!

Yin Yoga, auch "Yoga des Herzens" genannt, ist eine statische Praxis, in der spezielle Asanas länger gehalten werden und dadurch auf Bindegewebe, tiefe Muskelpartien, Gelenke, Sehnen, Bänder und innere Organe wirkt. Hierdurch werden Spannungen aufgelöst. Mit dieser besonderen Trainingsform, die auch ein hochwirksames Faszientraing ist, wird der Körper entschlackt und gereinigt.

Mit Yin Yoga wird die Balance von Körper, Geist und Seele wieder hergestellt: Innere Ruhe, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sind das Ergebnis.

Eine Vitalisierungs- und Verjüngungskur für den gesamten Organismus!

Yoga Nidra - die Perle der Tiefenentspannung - rundet diesen Workshop ab.

Datum: Samstag, 02.12.2017, 15.30 – 17.30 Uhr

Sonntag, 14.01.2018, 11.00 – 13.00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Seefelder Mühle

Gebühr: 24,00 Euro, bitte vor Beginn bar bezahlen



Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, Badetuch als Unterlage (Matten vorhanden)

Leitung: Daniela Schöne

Anmeldung: Kulturzentrum Seefelder Mühle oder DS-GesundheitsKonzepte

Telefon: 04734 / 1236

0172 / 4113335

**[www.ds-gesundheitskonzepte.de](http://www.ds-gesundheitskonzepte.de)**



## Power Yoga & Yoga Nidra

Power Yoga verbindet fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik. Es orientiert sich am klassischen Hatha-Yoga unter Berücksichtigung modernster Sportmedizin.

Yoga Nidra – die Perle der Tiefenentspannung wird uns am Ende belohnen.

Datum: Samstag, 21.10.2017 15.30 – 17.00 Uhr

Samstag, 13.01.2018, 11.00 – 12.30 Uhr

Ort: Kulturzentrum Seefelder Mühle

Gebühr: 15,00 Euro, bitte vor Beginn bar bezahlen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, Badetuch als  
Unterlage (Matten vorhanden)

Leitung: Daniela Schöne

Anmeldung: Kulturzentrum Seefelder Mühle oder DS-GesundheitsKonzepte

Telefon: 04734 / 1236

0172 / 4113335



[www.ds-gesundheitskonzepte.de](http://www.ds-gesundheitskonzepte.de)



## **Work-Life Balance**

### **Entspannungs-Workshop**

Entspannungstrainer Gregor Saßerath wird unterschiedliche Entspannungsverfahren jeweils in einem kurzen Theorieteil und einem Praxisteil vorstellen.

Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, sich ganz und gar auf das Wichtigste zu konzentrieren – sich selbst!

„Viele Menschen suchen für sich in dem heutigen stressigen Alltag die richtige Entspannung, die auch im Beruf anwendbar ist. Aus diesem Grund stelle ich unterschiedliche vor und jeder kann nach diesem Workshop für sich entscheiden, welche die wirkungsvollste Methode für sich gewesen ist“ so der Trainer.



Datum: Samstag, 13.01.2018, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Seefelder Mühle

Gebühr: 24,00 Euro, bitte vor Beginn bar bezahlen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, Badetuch als Unterlage (Matten vorhanden)

Leitung: Gregor Saßerath

Anmeldung: Kulturzentrum Seefelder Mühle oder DS-GesundheitsKonzepte

Telefon: 04734 / 1236

0172 / 4113335

**[www.ds-gesundheitskonzepte.de](http://www.ds-gesundheitskonzepte.de)**



## Pilates

Das Pilates-Training bietet eine moderne Alternative zu traditionellen Gymnastikprogrammen, da es vor allem die tieferliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt und beansprucht. Es stärkt besonders die Körpermitte und als Ganzkörpertraining ist es besonders wirkungsvoll – in sportphysiologischer und gesundheitlicher Hinsicht -, weil es Körper und Geist gleichermaßen herausfordert.

Das Ergebnis des Pilatestrainings bringt eine völlig neue Bewegungsqualität mit sich – und das mit Langzeitwirkung. Zudem ein geschmeidiger, kraftvoller und wohl strukturierter Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz.

*Unsere Pilates-Kurse dauern 60 Minuten.*

Datum: Freitag, 29.09.2017, 17.00 – 18.00 Uhr  
Freitag, 20.10.2017, 17.00 – 18.00 Uhr  
Freitag, 17.11.2017, 17.00 – 18.00 Uhr  
Freitag, 01.12.2017, 17.00 – 18.00 Uhr  
Freitag, 12.01.2018, 17.00 – 18.00 Uhr  
Freitag, 09.02.2018, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Seefelder Mühle

Gebühr: 12,00 Euro, bitte vor Beginn bar bezahlen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, Badetuch als Unterlage (Matten vorhanden)

Leitung: Daniela Schöne

Anmeldung: Kulturzentrum Seefelder Mühle oder DS-GesundheitsKonzepte

Telefon: 04734 / 1236

0172 / 4113335



**[www.ds-gesundheitskonzepte.de](http://www.ds-gesundheitskonzepte.de)**

## Übersicht 2017/2018

| <u>Datum</u>                                 | <u>Uhrzeit</u>    | <u>Angebot</u>                                       |
|--|-------------------|--|
| Freitag, 29.09.2017                          | 17.00 – 18.00 Uhr | Pilates  |
| Samstag, 30.09.2017                          | 15.30 – 17.30 Uhr | Faszientraining Nacken-Schulter                      |
| Freitag, 20.10.2017                          | 17.00 – 18.00 Uhr | Pilates  |
| Samstag, 21.10.2017                          | 15.30 – 17.00 Uhr | Power Yoga & Yoga Nidra                              |
| Freitag, 17.11.2017                          | 17.00 – 18.00 Uhr | Pilates  |
| Samstag, 18.11.2017                          | 15.30 – 17.30 Uhr | Faszientraining Nacken-Schulter                      |
| Freitag, 01.12.2017                          | 17.00 – 18.00 Uhr | Pilates  |
| Samstag, 02.12.2017                          | 15.30 – 17.30 Uhr | Ying Yoga & Yoga Nidra                               |
| Freitag, 12.01.2018                          | 17.00 – 18.00 Uhr | Pilates  |
| Samstag, 13.01.2018                          | 11.00 – 12.30 Uhr | Power Yoga & Yoga Nidra                              |
| Samstag, 13.01.2018,                         | 15.00 – 17.00 Uhr | Work-Life-Balance                                    |
| Sonntag, 14.01.2018                          | 11.00 – 12.30 Uhr | Ying Yoga & Yoga Nidra                               |
| Freitag, 09.02.2018                          | 17.00 – 18.00 Uhr | Pilates  |
| Samstag, 10.02.2018                          | 15.30 – 17.30 Uhr | Faszientraining Nacken-Schulter                      |
| Freitag 23.02.2018 bis<br>Sonntag 25.02.2018 |                   | Zertifiziertes Yogawochenende<br>Kompakt-Kursangebot |