

Qigong und Klangschalenmeditation **Praktische Übungen mit Zhejun Bunzel**

Qigong ist Bewegung in der Stille und Kraft aus dem Atem.

Wir lernen, wie langsame Bewegungen, bewusste Atmung und innere Bilder die Energie aktivieren. Die **Klangmeditation** beginnt mit sanften, spielerischen Stimm- und Tonübungen. Dabei werden der eigenen Ton und verschiedene Klänge erforscht, die einzelnen Organen und Körperbereichen zugeordnet sind. Anschließend folgt eine tiefgehende Klangschalenmeditation, die Entspannung, innere Balance und Regeneration unterstützt.



Cardio & TMT **mit Regina Schulz**

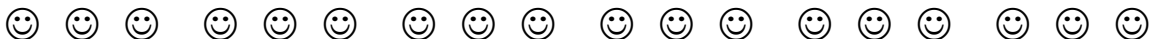
Ausdauer – Starke Körpermitte – Mehr Kraft – Stabilität – Balance

- Dehnung und Entspannung.



Body & Mind **mit Antje Gouby**

Dieses Angebot verbindet Elemente aus Tanz, Yoga, Pilates sowie Stretching und Entspannung. Die fließenden Bewegungen von sanft bis anstrengender machen Spaß und trainieren den ganzen Körper. Ausreichend Pausen sind eingeplant.



Pilates **mit Andrea Behnke-Wiechens**

Die Übungen verbinden Atmung, Konzentration und Bewegung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur wird von innen nach außen gestärkt. Das berühmte Versprechen von Josef H. Pilates: Nach 10 Stunden spürst du es Nach 20 Stunden siehst du es Nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper....