

Samstag, 26.10. 10.00-17.30 Uhr
EIN TAG FÜR DICH IM GESUNDHEITSZENTRUM

Kosten: 65 €

Workshops und Meditationen - Programm

- 10.00 Uhr** **Beginn: Begrüßung** und Vorstellung Karen Spradley (Zentrumsleitung)
- 10.15 Uhr** **Aktive Bewegungsmeditation 4 Himmelsrichtungen / Karunesh-Meditation**
mit HP Psy Karen Spradley - 60 min
- 11.30 Uhr** **Vortrag "Raus aus dem Hamsterrad!- Die Simonton-Methode: Wie wir uns unsere Glaubenssätze bewusst machen und von ungesunden Verhaltensmustern befreien können"**
mit HP Psy Claudia Pflaum - 45 min
- 12.15 Uhr** **Bewegungsstunde mit Liebscher & Bracht – Hilfe zur Selbsthilfe bei Schmerzen und Spannungen** mit HP Carolin Heil - 45 min
- 13.00 -14.00 Uhr - MITTAGSPAUSE-** *mit Kürbissuppe und Brezen, Holundersaft*
- 14.00 Uhr** **Beckenboden Kräftigung und Entspannung: Workshop Orientalischer Tanz** mit Judith Quarta - 45 min
- 14.45 Uhr** **Vortrag "Holoponopono - Geheimnis der Fülle"**
mit Judith Quarta - 25 min
- 15.15** ***KAFFEE/TEE PAUSE mit Zimtschnecken und gesunden Snacks***
- 15.30 Uhr** **Hatha Yoga mit Yoga-Granate** Karin Eyrainger - 45 min
- 16.30 Uhr** **Stille Meditation und Craniosacrale Körperarbeit**
mit HP Psy Karen Spradley
- 16.45 Uhr** **Intuitives Malen: Auch du bist Künstler! Integration der Eindrücke des Tages** mit Claudia Festl - 30 min
- 17.15 Uhr** **Ende mit Ausblick**