



IHRE GESUNDHEIT IST UNSER ZIEL
STAATSBAD MEINBERG
HISTORISCHES MINERAL- UND MOORHEILBAD IM TEUTOBURGER WALD

WORKSHOPS

Yoga, Meditation und Entspannung

Durch Erfahrung der inneren Stille gewinnen Sie Kraft, Lebensfreude und Ausgeglichenheit. Mit der Zeit entwickeln Sie ein starkes Konzentrationsvermögen. Neben den Körperübungen sind Meditation und Entspannung wichtige Aspekte des ganzheitlichen Yoga. Mit praktischen Übungen und hilfreichen Tipps und Hintergrundwissen.



Meditations-Workshop Samstag, 1.9.07, 14.00-15.45 Uhr

Was ist Meditation? Wozu ist sie gut? Was sind ihre Wirkungen? Lernen Sie verschiedene Meditations- und Konzentrationstechniken kennen. Finden Sie Ihren Einstieg in Welt der Meditation.

Tiefenentspannungs-Techniken Sonntag, 2.9.07, 14.00-15.45 Uhr

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken kennen zu lernen und zu erfahren.

Entspannung ist eigentlich der Normalzustand unseres Körper-Geist-Systems, den wir in der heutigen Zeit verloren haben. Wir können ihn jedoch neu erfahren. Entspannung führt zu einer tief greifenden Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen.

Atem-Workshop Sonntag, 2.9.07, 18.00-19.45 Uhr

Lernen Sie verschiedene energetisierende und harmonisierende Atemübungen kennen. Durch die Versorgung mit viel frischem Sauerstoff werden Blutkreislauf und Stoffwechsel stark angeregt – der einfachste Weg zu mehr Vitalität. Keine andere Yogatechnik ist so einfach in den Alltag zu integrieren und gleichzeitig so wirkungsvoll!

Ort: Kuppelsaal des Rose-Badehauses
Parkstrasse 43, 32805 Horn-Bad Meinberg

Kostenbeitrag: 7,50 € pro Person je Workshop
(Karten erhalten Sie auch im Vorverkauf in der Kurverwaltung)

Kleidung: Bequeme Kleidung. Hilfreich: ca. 1 Stunde vorher nichts
oder nur etwas Leichtes essen. Yoga-Matten usw. vorhanden.

