

# KURSE FÜR ERWACHSENE



## Achtsam SEIN im Hier und Jetzt

Bewegte Meditation mit unterschiedliche Entspannungstechniken und wechselnden Themen (Erdung, Stabilität, Herz, Atem...)

## Entspannt ins Wochenende

Lassen Sie den Alltag hinter sich und starten Sie entspannt in Ihr Wochenende mit der bewegten Meditation aus dem ZENbo® Balance.

90 Minuten achtsam SEIN mit Elementen aus Qi Gong, Yoga und Tai Chi.

**jeden Mittwoch**

18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr:** 15 EUR für 90 Min. (mit Karte 12EUR)  
Kursbeginn 23.01.2019

**jeden Freitag**

15:00 - 16:30 Uhr

**Gebühr:** 15 EUR für 90 Min. (mit Karte 12EUR)  
Kursbeginn 01.02.2019

# KURSE FÜR ERWACHSENE

## Deine Aufstellung - Individuell und Lösungsorientiert

In der Aufstellungsarbeit gibt es viele Möglichkeiten, die helfen das Unbewusste ins Bewusstsein zu bringen. Somit können Blockaden im Energiesystem erkannt und in die Lösung gebracht werden, damit JEDER befreiter wird und sich ohne Belastungen in seinem Leben entfalten kann. Aufstellungen bringen Klarheit und Ordnung ins System jedes Einzelnen!

Kinder und Erwachsene müssen nicht in ihren Dramen stecken bleiben, dazu ist dieses Leben zu kostbar, dies darf Dir bewusst werden. Entscheide Dich heute Dein Leben zu erleichtern. Wir helfen Dir sehr gerne 😊

**Termine:** 20.01.2019, 17.02.2019, 17.03.2019 und 28.04.2019

**Gebühr:** 85 EUR - mit Voranmeldung – mind. 5 Teilnehmer

**sonntags 10:00 - 17:00 Uhr**



# KURSE FÜR ERWACHSENE

**ZENbo®** Balance für Eltern mit Kind(ern) ab 6 Jahren

In Kooperation mit **AWO Haus der Familie**

## Meine Zeit mit Dir

Wir wollen gemeinsam achtsam SEIN von **Herz** zu **Herz**. Wir schenken uns Zeit und verbringen sie miteinander. In diesem Kurs erleben Eltern und ihre Kinder gemeinsam Entspannungsübungen aus dem ZENbo® Balance, kommen in Einklang und geben Vertrauen und Stabilität.

**Beginn:** Mittwoch, den 13.02.2019 von 15:00 Uhr – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 50 EUR

**Anmeldung:** AWO Karlsruhe in der Kronenstr. 15, 76133 Karlsruhe

**Dauer:** 5 Termine

**Ort:** AWO Haus der Familie

**Tel.:** 0721/35007-122

**Mail:** [hdf@awo-Karlsruhe.de](mailto:hdf@awo-Karlsruhe.de)

**ZENbo®** Balance für Senioren

in Kooperation mit **AWO Haus der Familie**

Bewegung kann ein „Wundermittel“ sein. Der Kreislauf kommt in Schwung und das Herz sowie die Lungen werden gestärkt. ZENbo® Balance ist ein ganzheitliches Körper- und Geist-Kursformat, mit sanfter Gymnastik aus klassischen westlichen Entspannungsverfahren, wie das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung und Meditation mit fernöstlichen Bewegungsübungen aus China (Qi Gong) und Indien (Yoga).

**Beginn:** Dienstag, den 05.02.2019 von 10:00 Uhr - 11:00 Uhr

**Gebühr:** 80 EUR

**Anmeldung:** AWO Karlsruhe in der Kronenstr. 15, 76133 Karlsruhe

**Dauer:** 8 Termine

**Ort:** AWO Haus der Familie

**Tel.:** 0721/35007-122

**Mail:** [hdf@awo-Karlsruhe.de](mailto:hdf@awo-Karlsruhe.de)