

KURSE FÜR ERWACHSENE

Achtsam SEIN im Hier und Jetzt

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

Aufstellung für Klarheit in beruflichen und privaten Themen

Die Aufstellungsarbeit hat sich in den letzten Jahren sehr stark weiterentwickelt. Den meisten Menschen ist die Familienaufstellung ein Begriff. Mittlerweile gibt es mehr Möglichkeiten von Aufstellungsarbeiten, die helfen, das Unbewusste ins Bewusstsein zu bringen. Somit können Blockaden 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!

Termine: 21.10.2018, 11.11.2018 und 16.12.2018

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

jeden **Mittwoch**

18:00 - 19:30 Uhr

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

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: Neuer Termin in Planung für 2019

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

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 30.10.2018 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