

# Wellness & Meditation

Training mit Gefühl



**Am 30.03.09 Schnuppertag!**

**Kurs 1: Wellnesstraining für die Wirbelsäule**, sanftes Training für einen starken und mobilen Rücken. Stress loslassen, entspannen, aufrichten und Stärke entwickeln.

Mo 18:30 - 20:00 Uhr

**Kurs 2: Finde Deine Innere Stille**, mit der Klangmeditation Nadabrahma. Eine wohltuende Übung für innere Ruhe und Gelassenheit.

Mo 20:00 - 21:30 Uhr,

**Kursort:**

Holistic Center, Einemstr. 16

10785 Berlin

Nahe Lützowplatz / U Nollendorfplatz

**Kursgebühr:**

Kurs 1 oder 2 - 90 Min: 15,00 €

Kurs 1+2 - 180 Min: 25,00 €

**Anmeldung:**

[anmeldung@wellness-und-meditation.de](mailto:anmeldung@wellness-und-meditation.de)

**Kontakt:**

Martina Rudolph

Durlacher Str. 4a

10715 Berlin-Wilmersdorf

Tel: 030-44 70 26 94

Tel mobil: 0176-24 61 64 95

# Kursinhalte

**Kurs 1. Wellnessstraining für die Wirbelsäule:** Sanfte Übungen zur Mobilisation und Wahrnehmung der Wirbelsäule, sowie zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur für eine aufrechte Haltung. Übungen aus der Bioenergetik und dem Qi Gong helfen Verspannungen zu lösen und die Energie wieder in Fluß zu bringen. Wahrnehmungsübungen und kleine Mediationen helfen das innere Gleichgewicht zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen. Körper und Geist werden angeregt zusammenzuwirken und schaffen so der Seele Raum zur Entfaltung.

**Kurs 2. Finde deine Innere Stille:** Die Nadabrahma Meditation nach Osho führt in mehreren Phasen zur Tiefenentspannung. Zusätzlich bereiten wir den Körper durch sanfte Lockerungsübungen auf die Meditation im Sitzen vor. Körper und Geist werden durch leises Summen total entspannt - Eine Klangmassage von Innen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit des Austausches untereinander.

**Exklusives** Kleingruppenttraining für max. 8 TeilnehmerInnen.

**Lützowplatz**

Einemstr. 16

Kurfürstenstr.

**Nollendorfplatz**

**Anmeldung@wellness-und-meditation.de**