









Yoga (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)			
<p>Dienstags 18:15 – 19:45 h</p> <p>Mittwochs 18 – 19:30 h</p> <p>Donnerstags 17:30 – 19 h</p> <p>fortlaufend (außer Ferien)</p> <p>12,- €/Termin</p>		<p>Yoga und Atem <i>für Anfänger & Fortgeschrittene</i></p> <p>Fließende Bewegungen im TriYogaStil, Elemente des traditionellen Hatha-Yoga sowie Aspekte aus der Atemtherapie nach Middendorf bilden die Grundlage dieses Kurses.</p>	<p>Jeanette Fraede-Kollwig Atemtherapeutin (AFA-Diplom) Certified TriYoga Teacher Basics Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)</p> <p>Kontakt: www.yogaundatem.com</p>
<p>Donnerstags 9.00 - 10.30 h</p> <p>fortlaufend</p> <p>125,- €/10 Termine</p>		<p>Sanftes Hatha-Yoga <i>für Anfänger & Wiedereinsteiger</i></p> <p>Die Schwerpunkte des Kurses setzen sich aus sanfter Bewegung, tiefer Atmung und Entspannung zusammen.</p>	<p>Bettina Droese Yogalehrerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Mineralstoffberaterin für Schüßlersalze. Tel.: 030-81296609 bettina_droese@web.de, www.yogafuerdichberlin.de</p>
<p>Dienstags 20:15 – 21:45 h</p> <p>Freitags 9:00 – 10:30 h</p> <p>fortlaufend</p> <p>16,- €/Termin</p>		<p>Yoga und Osteopathie <i>Wiedereinsteiger & Fortgeschrittene</i></p> <p>Anatomisch korrektes Üben auf der Grundlage des Hatha Yoga (mit Vinyasa Flow Elementen). Erfahrbare bewusster Atem für statische, gehaltene Asanas, übergehend zu dynamischen Bewegungseinheiten. Anschließend geführte Innenweltreisen zur Entspannung.</p>	<p>Ute Röber HP, Osteopathin (BDO) Med. Hypnotherapeutin (ZfaH), Yoga Lehrerin (Yoga Alliance CH) Dozentin für Anatomie, Physiologie und Ernährungslehre www.uteroeber.de praxis@uteroeber.de</p>
Die Feldenkrais-Methode – „Bewusstheit durch Bewegung“			
<p>Donnerstags 16 – 17 h</p> <p>11,- €/Termin</p> <p>Einzelstunden nach Vereinbarung</p> <p>01766-1473923</p>	<p>„Bewusstheit durch Bewegung“ lädt zu einer spielerischen Entdeckungsreise ein, das „Wie“ meiner Bewegungen, meines Denkens und Handelns zu erforschen.</p> <p>Geeignet für Menschen jeden Alters mit und ohne Vorkenntnisse, die Freude an Bewegung haben, viel am Schreibtisch sitzen oder künstlerisch aktiv sind, für Menschen, die eine bessere Selbstorganisation im Alltag suchen, mehr Leichtigkeit in ihrer Haltung finden möchten, ihre körpereigene Lebendigkeit erfahren wollen und sich leichter & effizienter bewegen möchten.</p>	<p>Karin Berner-Fanni</p>  <p>Feldenkraislehrerin, Physiotherapeutin & Erzieherin</p>	

Lungensport (Reha-Sport nach § 43 SGB V)			
<p>Montags 15 – 16 h</p>		<p>Karolin Ilchmann Lehrerin für Sport und Musik, Osteopathie, Eventmanagerin, Physio- und Atemtherapeutin</p>	<p>Kontakt: www.kailchmann.de ilchmann@kailchmann.de Tel.: 030/8016582</p>
Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg (GFK)			
<p>Freitags: 19 – 21 Uhr</p> <p>jeden 1. und 3. Freitag im Monat</p> <p>Preis: 15 € pro Abend 50 € für 4 Abende</p>	<p>Offene Übungsabende</p> <p>Zu Beginn des Abends wird jeweils ein bestimmter Aspekt der GFK beleuchtet. Im Anschluss daran wird das Üben stattfinden. Auf Wunsch wird die Dancefloor-Methode von Bridget Belgrave und Gina Lawrie zur Anwendung kommen können.</p> <p>Wir bitten Sie, konkrete Situationen aus ihrem Alltag mitzubringen (Partnerschaft, Familie, Arbeitsplatz, Freundeskreis, etc.) Über Vorkenntnisse in GFK freuen wir uns, sie sind aber keine Vorbedingung.</p> <p>Um Anmeldung per mail oder Telefon wird gebeten.</p> <p>Bei Fragen rufen Sie uns gerne an.</p>	<p>Ingeborg Meinel: i.meinel@online.de 0176 24358969 oder 030-897 39 755</p>  <p>Katrin Richter: katrin.richter@gmail.com 0163 39 11 940 oder 030-803 27 57</p> 	
Offene Meditationszeit (auf Spendenbasis)			
<p>Montag: 20 – 21 Uhr 20.08.– 03.12.2018 (außer 01.10., 29.10.)</p> <p>Mittwoch: 12:30 – 13:30 Uhr 22.08.– 05.12.2018 (außer 03.10., 31.10.)</p> <p>Auf Spendenbasis</p>	<p>Zeit für offene Meditation</p> <p>Raum und Zeit für eigene Meditation in angenehmem Ambiente.</p> <p>30 Minuten Meditation mit Klängen zum Einstieg und Ende, anschließend Raum für Austausch und Tee.</p>	<p>„lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur“</p>  <p>Karl-Hofer-Str. 4-6, 14163 Berlin 030-648 349 34 – info@lebevoll.de www.lebevoll.de</p>	

Achtsames Qigong (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)	
<p>Montags: 18 – 19:30 Uhr 20.08. – 03.12.2018 (12x) <i>(außer 01.10. + 29.10.)</i></p> <p>Mittwochs: 10:30 – 12 Uhr 22.08. – 05.12.2018 (12x) <i>(außer 03.10. + 31.10.)</i></p> <p>Freitags: 11 – 12:30 Uhr 31.08. – 07.12.2018 (12x) <i>(außer 02.11.)</i></p> <p>Preis pro Kurs: 180,- €</p>	<p>Qigong-Kurse <i>(Qigong Yangsheng)</i></p> <p>Montag & Mittwoch: <i>Erlernen und Wiederholen</i> der 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong</p> <p>Freitag: <i>Erlernen und Wiederholen</i> der 8 Brokat-Übungen im Stehen und Sitzen</p>
<p>Nordic Walking (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)</p>	
<p>Mittwochs: 8:30 – 10:00 Uhr 22.08. – 17.10.2018 (8x) <i>(03.10. kein Kurs)</i></p> <p>Preis: 120,- €</p> <p>Nordic Walking Kompakt: <i>Samstag 01.09. 14 – 17:45 Uhr</i> <i>Sonntag 02.09. 9:15 – 13 Uhr</i></p> <hr/> <p><i>Samstag 22.09. 14 – 17:45 Uhr</i> <i>Sonntag 23.09. 9:15 – 13 Uhr</i></p> <p>Preis pro Kurs: 75,- €</p>	<p>Nordic Walking-Kurse: Erlernen sie die Grundtechniken des Nordic Walkings in der wunderbaren Natur im Bereich der Krummen Lanke. <i>Nordic Walking-Stöcke werden bereitgestellt.</i></p> 



„Trage den Ball nach links und rechts“



„Pfeil und Bogen aufspannen“

Frauke Reese

Mind-Body-Medizin-
Gesundheitstherapeutin
Qigong Yangsheng Kursleiterin
Mitglied der Medizinischen
Gesellschaft für Qigong
Yangsheng e.V.
Nordic Walking B-Trainerin

Karl-Hofer-Str. 4-6
14163 Berlin

Tel.: 030-648 349 34
www.lebevoll.de
info@lebevoll.de

Achtsames Selbstmitgefühl – MSC (Mindful Self-Compassion)		
<p>Informationsveranstaltung zum MSC-Kurs: „Achtsames Selbstmitgefühl“ Freitag den 10.08.2018 15:30 – 16:45 Uhr</p>	<p>„Achtsames Selbstmitgefühl“ lehrt Kernprinzipien und -praktiken, auf unangenehme Gefühle mit Für- sorge, Verständnis und Wohlwollen einzugehen. Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind: Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Zugehörigkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein. Freundlichkeit öffnet unsere Herzen, damit wir uns das geben können was wir im Moment des Leids oder Schmerzes brauchen. Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmit- gefühl mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Stress, Angst, Depression und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen (Ernährung, Sport und zufriedenstellenden Beziehungen) einhergeht.</p> 	<p>Frauke Reese</p>  <p>Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin Heilpraktikerin Psychotherapie MSC-, MBSR-, MBCT- und Qigong-Lehrerin (Mindful Self-Compassion nach Dr. Christopher K. Germer und Kristin Neff)</p>
<p>MSC-Kurs: Freitags 15:30 – 18:30 Uhr: 24.08. + 31.08. 14.09. + 21.09. 05.10. Achtsamkeitstag: Sa. 13.10. von 10:45 – 15 Uhr 19.10. <i>2 Wochen Herbstferien</i> 09.11. 23.11.</p> <p>Preis : 395,- € <i>Vorerfahrungen in MBSR/Meditation erwünscht</i></p>	 <p>„lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur“ Karl-Hofer-Str. 4-6, 14163 Berlin Tel.: 030-648 349 34 www.lebevoll.de info@lebevoll.de</p>	
Workshops, Seminare, individuelle Behandlungen, Therapien und Anwendungen		
<p>Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie, Amnanda-Massage, EMDR, Gesundheits-Coaching (Mind-Body-Medizin), Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK), Hawaiianische Massage, Kinesiologie, Klangbehandlung, Somatic Experiencing, Systemische Aufstellung (Augen-, Familien-, System-Aufstellungen)</p> <p>Nähere Informationen unter: www.lebevoll.de</p>		