

Yoga (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)			
<p><b>Dienstags</b> 18:15 – 19:45 h</p> <p><b>Mittwochs</b> 18 – 19:30 h</p> <p><b>Donnerstags</b> 17:30 – 19 h</p> <p>fortlaufend (außer Ferien)</p> <p>12,- €/Termin</p>		<p><b>Yoga und Atem</b> <i>für Anfänger &amp; 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><b>Jeanette Fraede-Kollwig</b> Atemtherapeutin (AFA-Diplom) Certified TriYoga Teacher Basics Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)</p> <p><b>Kontakt:</b> <a href="http://www.yogaundatem.com">www.yogaundatem.com</a></p>
<p><b>Donnerstags</b> 9.00 - 10.30 h</p> <p>fortlaufend</p> <p>125,- €/10 Termine</p>		<p><b>Sanftes Hatha-Yoga</b> <i>für Anfänger &amp; Wiedereinsteiger</i></p> <p>Die Schwerpunkte des Kurses setzen sich aus sanfter Bewegung, tiefer Atmung und Entspannung zusammen.</p>	<p><b>Bettina Droese</b> Yogalehrerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Mineralstoffberaterin für Schüßlersalze. <b>Tel.: 030-81296609</b> <a href="mailto:bettina_droese@web.de">bettina_droese@web.de</a>, <a href="http://www.yogafuerdichberlin.de">www.yogafuerdichberlin.de</a></p>
<p><b>Dienstags</b> 20:15 – 21:45 h</p> <p><b>Freitags</b> 9:00 – 10:30 h</p> <p>fortlaufend</p> <p>16,- €/Termin</p>		<p><b>Yoga und Osteopathie</b> <i>Wiedereinsteiger &amp; 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><b>Ute Röber</b> HP, Osteopathin (BDO) Med. Hypnotherapeutin (ZfaH), Yoga Lehrerin (Yoga Alliance CH) Dozentin für Anatomie, Physiologie und Ernährungslehre <a href="http://www.uteroeber.de">www.uteroeber.de</a> <a href="mailto:praxis@uteroeber.de">praxis@uteroeber.de</a></p>
Die Feldenkrais-Methode – „Bewusstheit durch Bewegung“			
<p><b>Donnerstags</b> 16 – 17 h</p> <p>11,- €/Termin</p> <p>Einzelstunden nach Vereinbarung</p> <p>01766-1473923</p>	<p><b>„Bewusstheit durch Bewegung“</b> 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 &amp; effizienter bewegen möchten.</p>	<p><b>Karin Berner-Fanni</b></p>  <p>Feldenkraislehrerin, Physiotherapeutin &amp; Erzieherin</p>	

Lungensport (Reha-Sport nach § 43 SGB V)			
<p><b>Montags</b> 15 – 16 h</p>		<p><b>Karolin Ilchmann</b> Lehrerin für Sport und Musik, Osteopathie, Eventmanagerin, Physio- und Atemtherapeutin</p>	<p><b>Kontakt:</b> <a href="http://www.kailchmann.de">www.kailchmann.de</a> <a href="mailto:ilchmann@kailchmann.de">ilchmann@kailchmann.de</a> <b>Tel.: 030/8016582</b></p>
Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg (GFK)			
<p><b>Freitags:</b> 19 – 21 Uhr</p> <p>jeden <b>1. und 3. Freitag</b> im Monat</p> <p><b>Preis:</b> <b>15 €</b> pro Abend <b>40 €</b> für 4 Abende</p>	<p><b>Offene Übungsabende</b></p> <p>Zu Beginn des Abends wird jeweils ein bestimmter Aspekt der <b>GFK</b> 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.)</p> <p>Über Vorkenntnisse in GFK freuen wir uns, sie sind aber keine Vorbedingung.</p> <p>Um <b>Anmeldung per mail oder Telefon</b> wird gebeten.</p> <p>Bei Fragen rufen Sie uns gerne an.</p>	<p><b>Ingeborg Meinel:</b> <a href="mailto:i.meinel@online.de">i.meinel@online.de</a> 0176 24358969 oder 030-897 39 755</p>  <p><b>Katrin Richter:</b> <a href="mailto:katrin.richter@gmail.com">katrin.richter@gmail.com</a> 0163 39 11 940 oder 030-803 27 57</p> 	
Offene Meditationszeit (auf Spendenbasis)			
<p><b>Montag:</b> 20 – 21 Uhr 09.04.– 02.07.2018 (außer 30.04., 21.05.) &amp; <b>Mittwoch:</b> 12:30 – 13:30 Uhr 11.04.– 04.07.2018</p> <p><b>Auf Spendenbasis</b></p>	<p><b>Zeit für offene Meditation</b></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><b>„lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur“</b></p>  <p>Karl-Hofer-Str. 4-6, 14163 Berlin <b>030-648 349 34 –</b> <a href="mailto:info@lebevoll.de">info@lebevoll.de</a> <a href="http://www.lebevoll.de">www.lebevoll.de</a></p>	

Achtsames Qigong (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)	
<p><b>Montags:</b> 18 – 19:30 Uhr 09.04. – 02.07.2018 (10x)</p> <p><b>Mittwochs:</b> 10:30 – 12 Uhr 11.04. – 04.07.2018 (10x)</p> <p><b>Mittwochs:</b> 20 – 21:30 Uhr 11.04. – 27.06.2018 (10x)</p> <p><b>Donnerstags:</b> 11 – 12:30 Uhr 12.04. – 28.06.2018 (10x)</p> <p><b>Preis pro Kurs: 150,- €</b></p>	<p><b>Qigong-Kurse</b> (Qigong Yangsheng)</p> <p><b>Montag &amp; Mittwoch:</b> Erlernen und Wiederholen der <b>15 Ausdrucksformen</b> des Taiji Qigong</p> <p><b>Mittwoch &amp; Donnerstag:</b> Erlernen und Wiederholen der <b>8 Brokat-Übungen</b> im Stehen und Sitzen</p>
<p><b>Nordic Walking</b> (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)</p>	
<p><b>Dienstags:</b> 9:00 – 10:30 Uhr 10.04. – 03.07.2018 (10x) (01.05., 22.05. kein Kurs)</p> <p><b>Preis: 150,- €</b></p> <p><b>Nordic Walking Kompakt:</b> Freitag <b>08.06.</b> 17 – 20:45 Uhr Samstag <b>09.06.</b> 9:15 – 13 Uhr</p> <hr/> <p>Freitag <b>22.06.</b> 17 – 20:45 Uhr Samstag <b>23.06.</b> 9:15 – 13 Uhr</p> <p><b>Preis pro Kurs: 75,- €</b></p>	<p><b>Nordic Walking-Kurse:</b> Erlernen sie die Grundtechniken des <b>Nordic Walkings</b> in der wunderbaren Natur im Bereich der Krummen Lanke. Nordic Walking-Stöcke werden bereitgestellt.</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](http://www.lebevoll.de)  
[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)		
<p><b>Info-Veranstaltungen (kostenfrei)</b> zum MBSR-Kurs: „Mit Achtsamkeit gegen Stress, Burnout und Co.“</p> <p><b>Mittwoch:</b> <b>21.03.2018</b> <b>15 – 16:30 Uhr</b></p> <hr/> <p><b>MBSR-Kurs:</b> <b>Mittwochs:</b> 15 – 17:30 Uhr <b>18.04. – 06.06.2018</b></p> <p>Tag der Achtsamkeit: <b>Samstag den 26.05.2018</b> von 9:45 – 16 Uhr</p> <p><b>Preis: 350,- €</b> (incl. Vor- und Nachgespräch, Anleitungs-CDs und Kursmappe)</p>	<p><b>MBSR – Mindfulness-Based Stress-Reduction</b> nach Jon Kabat-Zinn</p> <p>ist ein ganzheitliches Programm, in dem praktische achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt und mit Hilfe von Übungs- CDs Zuhause geübt werden.</p> <p>Theorie und Praxis werden so verknüpft, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion und damit das Erkennen von Zusammenhängen zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen geschult werden.</p> <p>Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms, das von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern 1979 an der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und mittlerweile weltweit erfolgreich praktiziert wird.</p> 	<p>„lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur“</p>  <p>Karl-Hofer-Str. 4-6 14163 Berlin</p> <p>Tel.: 030-648 349 34 <a href="http://www.lebevoll.de">www.lebevoll.de</a> <a href="mailto:info@lebevoll.de">info@lebevoll.de</a></p> <p><b>Frauke Reese</b></p>  <p>Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin Heilpraktikerin Psychotherapie MBSR-, MBCT- und MSC- Lehrerin Mitglied des MBSR-Verbandes</p>
<p><b>Workshops, Seminare, individuelle Behandlungen, Therapien und Anwendungen</b></p> <p>Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie, Alexandertechnik, Amnanda-Massage, Gestalttherapie („Ja zu mir“), Gesundheits-Coaching (Mind-Body-Medizin), Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK), Hawaiianische Massage, Hot-Stone- Behandlungen, Kinesiologie, Klangbehandlung, Reiki, Somatic Experiencing, Systemische Aufstellung (Augen-, Familien-, System-Aufstellungen), Wellness-Massagen</p> <p><b>Nähere Informationen unter: <a href="http://www.lebevoll.de">www.lebevoll.de</a></b></p>		