



Qigong

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst oder übernommen!

Mo., ab 11.01.2021, 17.30-19.00 Uhr, Mo., ab 11.01., 19.00-20.30 Uhr

Mi., ab 13.01.2021, 9.30-11.00 Uhr, Do., ab 14.01., 17.30-19.00 Uhr

Termine nach den Osterferien starten nach dem 12.4.2021

immer jeweils 8 Abende/Vormittage, Kosten: 105,- €

Dozentin: Daniela Rohde, Tel.: 0178 1 98 99 84

Selbsteilungskräfte durch Akupressur und Selbstmassage aktivieren Workshop

Samstag, je: 23.01., 20.03., 12.06.2021, jeweils 10.00-13.00 Uhr

Kosten: 36,- €

Dozentin: Daniela Rohde, Tel.: 0178 1 98 99 84

Usui-Reiki Erster Grad

Der erste Grad ist ein Grundkurs. Es werden Anwendungsgebiete, Gesetze und Auswirkungen der Reiki-praxis vermittelt. Erlern werden grundlegende Handpositionen und Anwendungstechniken für die Anwendung bei sich selbst und anderen Lebewesen. Drei Termine zur Nachbesprechung und für den Zweiten Grad nach Absprache.

Dienstag u. Mittwoch 02.02. u. 03.02.2021, 16.00 Uhr, ca. 3-4 Stunden

Dienstag u. Mittwoch 02.03. u. 03.03.2021, 16.00 Uhr, ca. 3-4 Stunden

Kosten 230,- €, Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin!

Dozentin: Sigrid Heine, Te.: 0176 5 12 22 48 6

Homöopathische Haus- und Notfallapotheke

5 Abende, ab dem 13.04.2021 jeweils von 17.00-18.00

Kosten 75,-€ inkl. Skript

Dozentin: Marianne Neumann, Tel.: 05176 9 20 00 87

Entspannt ins wohlverdiente Wochenende

Offene Meditationsgruppe

Mit geführten Meditationen und Fantasiereisen können Sie wieder in die eigene Kraft und zur Ruhe kommen...

Freitag, 18.00-19.30 (29.01., 26.02., 19.03., 23.04., 07.05., 28.05., 11.06., 25.06., 09.07.2021)

Freitag, 19.30-21.00 Uhr (15.01, 12.02.2021)

Kosten 15,-€/Abend, einzeln buchbar

Dozentin: Birgitta Risthaus, Tel.: 05176 9 20 00 88

Chakra Intensiv

In diesen Workshops lernen Sie die Qualitäten, Schwingungen und Potentiale Ihrer Chakren mit Hilfe von Yoga- und Atemübungen, Meditationen und Ritualen besonders intensiv kennen:

Wurzel-Chakra 24.01.2021, Sexual-Chakra 21.02.2021,

Solarplexus-Chakra 23.08.2021, Herz-Chakra 18.04.2021,

Kehlkopf-Chakra 30.05.2021, Stirn-Chakra 20.06.2021,

Kronen-Chakra 04.07.2021

Kosten 35,-€/Workshop, einzeln buchbar

Dozentin: Birgitta Risthaus, Tel.: 05176 9 20 00 88

Fasten im Frühling

Egal, ob Sie sich für Heil-, Suppen- oder Basenfasten entscheiden, mit unterstützenden Übungen aus dem Chakra-Yoga, Atem- und Entspannungsübungen lassen Sie Ballast los und starten kraftvoll und entspannt in den Frühling!

Vorbesprechung: Mi, 17.02.2021, 19.00-21.00 Uhr

Fasten: Sa, 27.02. bis So, 07.03.2021, jeweils von 19.00-21.00 Uhr*

*Zeiten können abweichen, Kosten: 210,- €

Dozentin: Birgitta Risthaus, Tel.: 05176 9 20 00 88

Wellness-Kurs für Babys

Donnerstags ab 21.01.2021, 9.00-10.00 Uhr

Donnerstags ab 22.04.2021, 9.00-10.00 Uhr

9 Vormittage, Kosten: 90,- €

Dozentin: Birgit Maetje, Tel.: 01520 1 96 07 76

ZENbo Balance Kurs

...ist ein sanftes Bewegungstraining, du kannst Stress abbauen, den Körper bewusst wahrnehmen, in die Meditation einsteigen, dein Gleichgewicht wiederherstellen und damit Ruhe und Gelassenheit erfahren.

Do., ab 14.01.2020, 12.00-13.15 Uhr

Do., ab 15.04.2020, 12.00-13.15 Uhr,

Do., ab 27.05.2020, 12.00- 13.15 Uhr, jeweils 8 Vormittage

Kosten: 100,- €, maximale Teilnehmeranzahl: 6

Dozentin: Anja Andrä, Tel.: 0152 53 60 90 99

Entspannung, Bewegung und Stressbewältigung

Workshops

ZENbo Balance für JederMANN: 16.01.2021

Anti Stress Training für Teens: 20.02.2021

Achtsam in den Frühling: 13.03.2021

ZENbo Balance für werdende Mütter: 17.04.2021

Jeweils Samstag, 11.00-14.30 Uhr,

Kosten: 45,- € inkl. Getränke und Snack

Dozentin: Anja Andrä, Tel.: 0152 53 60 90 99

Entspannungsmethoden für Kinder

Informations- und Mitmachnachmittag

Ihre Kinder bekommen in meinen Kursen die Möglichkeit, sich durch verschiedene Entspannungsmethoden wieder zu finden, ins Gleichgewicht zu kommen und sich rundherum wohler zu fühlen!

Mi, 27.01., 24.02., 24.03., 28.04., 23.06., jeweils 15.30-17.00 Uhr

Dozentin: Anja Andrä, Tel.: 0152 53 60 90 99

Freies Malen für Kinder

im Grundschulalter (beinhaltet Entspannungsanteile)

Montags, 11.01.2021, 14.30 Uhr, 2 Std.

Kosten: 13,- € (Material inkl.) pro Malen, einzeln buchbar

weitere Termine: 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03.,

12.04., 26.04., 10.05., 31.05., 14.06. und 28.06.2021

Dozentin: Maren Neumann, Tel.: 0176 72 18 05 56

KunstTherapie Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene

(Arbeiten mit verschiedenen Medien)

Freitag, 15.01.2021, 16.30 Uhr, 2,5 Std

Kosten: 25,- € (Material inkl.) pro Workshop, einzeln buchbar

weitere Termine: 12.02., 12.03., 16.04., 21.05. und 18.06.21

Dozentin: Maren Neumann, Tel.: 0176 72 18 05 56

Kunst und Entspannung für Schwangere

Montags, 11.01.2021, 11.00 Uhr, 2 Std.

Kosten: 15,- € (Material inkl.) pro Setting, einzeln buchbar

weitere Termine: 25.01., 08.02., 22.02., 08.03.,

22.03., 12.04., 26.04., 10.05., 31.05., 14.06. und 28.06.2021

Dozentin: Maren Neumann, Tel.: 0176 72 18 05 56

Information zur Raumvermietung:

Daniela Rohde

0178 - 1 98 99 84

www.praxishaus-eddesse.de

Für ausreichend Abstand ist gesorgt, Mundschutz bitte mitbringen.

Änderungen des Programms vorbehalten.