

# “Woche der Stille”

Unterschleißheim

im Anschluss an den 11. Gesundheitstag am 12.10.2019

Schirmherr: Erster Bürgermeister Christoph Böck

Sonntag 13.10.2019 bis Freitag 18.10.2019



[www.yoga-together-one.de/woche-der-stille-2](http://www.yoga-together-one.de/woche-der-stille-2)



## **Grußwort des Ersten Bürgermeisters Christoph Böck**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Wer wünscht sich nicht mehr Gesundheit, Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden in seinem Leben?

Ich freue mich, dass zum ersten Mal die Aktion „Woche der Stille“ in Unterschleißheim stattfindet. Den Veranstaltern ist es gelungen, ein breites Programm mit vielen unterschiedlichen Möglichkeiten zur Entspannung und innerer Einkehr zusammenzustellen. Stöbern Sie in diesem breiten Angebot und nutzen Sie es. Ich bin sicher, Sie werden das Richtige für sich finden.

Besonders freut es mich, dass diese Aktion gemeinnützig ist. Die Spendengelder kommen unseren Grundschülerinnen und Grundschülern zu Gute, um im Rahmen des Unterrichts entspannungsfördernde Maßnahmen einzuführen.

Mein herzliches Dankeschön gilt den Veranstaltern, die mit viel Elan die „Woche der Stille“ organisieren, und allen Anbietern, die sich ehrenamtlich einsetzen!

Als Schirmherr wünsche ich der „Woche der Stille“ viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer und eine gute Entspannung.

Herzliche Grüße

Christoph Böck  
Erster Bürgermeister  
Stadt Unterschleißheim



Dieses Jahr organisiert **yoga-together-one** im Rahmen des Gesundheitstages am 12.10.2019 zum ersten Mal in Unterschleißheim die „Woche der Stille“ vom Sonntag, den 13.10. bis Freitag, den 18.10.2019.

Dieses soziale Projekt steht unter dem Motto **“Tanke Kraft aus der Stille”** und soll das Gesundheitsbewusstsein aller fördern. Es ist unser Anliegen, in dieser schnelllebigen und “lauten” Zeit durch die Präsentation einer Vielfalt von unterschiedlichsten Gesundheitsangeboten Impulse zu setzen: Sich seiner Gesundheit zu besinnen, innere Ruhe und Kraft zu finden und durch individuelle Möglichkeiten Erfahrungen machen zu können, die helfen, den Herausforderungen des Alltags gesünder, gelassener und zufriedener begegnen zu können.

### **Wie können Sie teilnehmen?**

Stöbern Sie durch unser großes Angebot auf den nächsten Seiten und melden Sie sich beim entsprechenden Anbieter bitte selbst an.

Unser Angebot ist unentgeltlich. Alle Anbieter/innen arbeiten in dieser Woche ehrenamtlich ohne Honorar. Das gesamte Projekt basiert rein auf der Spendenbereitschaft aller Interessierten, Teilnehmenden und Unternehmen, die damit alle ein Teil dieses wunderbaren sozialen Projekts werden.

**Die Gebühr für die Teilnahme an allen Angeboten erfolgt auf Spendenbasis** und wird an den Schulförderverein überwiesen.

Die Spendengelder werden eingesetzt, um allen Unterschleißheimer Grundschullehrern Werkzeuge an die Hand zu geben, um bereits die Kleinen mit entspannungsfördernden Methoden und Möglichkeiten vertraut zu machen.

## Vom Mönch und dem Brunnen

*Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?“*

*Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern:*

*„Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“*

*Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“ Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf:*

*„Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“*

*Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“*

*Der Mönch sprach:*

*„Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch eine Weile.“*

*Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“*

*Die Menschen schauten hinunter: „Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.“*

*Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.“*

*(Autor unbekannt)*

# Eine „Woche der Stille“ auch für Unternehmen



**Als gesundheitsförderndes Unternehmen** haben Sie die Gelegenheit, sich und Ihren Mitarbeitern das unkomplizierte Kennenlernen und Erfahren verschiedener gesundheitsstärkender Angebote zu ermöglichen. Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind eine wichtige Säule jedes erfolgreichen Unternehmens.

## Was für Möglichkeiten haben Sie als Unternehmen?

- Unternehmen haben die Möglichkeit aus beiliegenden Angeboten, für ihre Mitarbeiter **eine „Auszeit der Stille“ zu buchen**. Gerne beraten wir Sie dabei, welches Angebot zu Ihrem Unternehmen passt. Dieses kann dann in Ihren Räumen oder auch extern, je nach Möglichkeit, stattfinden.
- Unternehmen können Ihre Mitarbeiter über die stattfinden Angebote in der „Woche der Stille“ in Unterschleißheim **über Intranet oder Aushang informieren und ihnen somit Gelegenheit zur Teilnahme geben**. Weitere Programmhefte erhalten Sie gerne von uns.
- **Sie möchten das Projekt mit einer Geldspende unterstützen?** Dann freuen wir uns über Ihre Überweisung an den Träger der Aktion: Schulförderverein der Johann-Schmid-Grundschule e.V.  
IBAN DE54 7025 0150 0027 1163 00 bei der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg Verwendungszweck “Woche der Stille” und Anschrift (ab 50 € ist eine Spendenquittung möglich)

**Haben wir Ihr Unternehmerherz erreicht? Dann würden wir uns sehr über Ihre Teilnahme freuen.**

**Kontakt: [info@yoga-together-one.de](mailto:info@yoga-together-one.de)**

**Telefon: 0171-813 2058 Antonella Peinl**

**Yoga-Together-One** - Antonella Peinl - Manuela Faki - Petra Albus  
und alle Mitwirkenden

# Programm „Woche der Stille“



## Sonntag, 13.10.2019

|                   |                 |                     |               |                                    |
|-------------------|-----------------|---------------------|---------------|------------------------------------|
| 10.00 – 11.30 Uhr | Kundalini Yoga  | yoga-together-one   | 0171 8132058  | Valentinspark oder VHS (je Wetter) |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Körpererfahrung | Stephanie Mach-Kolb | 0177 5554565  | Im Klosterfeld 56                  |
| 12.00 – 13.30 Uhr | Vitalwalk       | Petra Albus         | 0179 5003030  | Valentinspark                      |
| 12.00 – 13.30 Uhr | Iyengar Yoga    | Nesara Pradeep      | 0176 22032630 | Valentinspark                      |
| 18.00 – 19.30 Uhr | Klangerlebnis   | Petra Albus         | 0179 5003030  | VHS, Landshuter Str. 22            |

## Montag, 14.10.2019

|                   |                        |                    |               |   |
|-------------------|------------------------|--------------------|---------------|---|
| 07.30 – 08.00 Uhr | Atem-Meditation        | Antonella Peinl    | 0171 8132058  | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 09.00 – 10.30 Uhr | Kundalini Yoga         | Petra Albus        | 0179 5003030  | Familienzentrum, Alexander-Pachmann-Str. 40 |
| 11.00 – 12.30 Uhr | TRI Yoga               | Doris Forchhammer  | 089 31220811  | Berchardweg 4, Feldmoching                  |
| 11.00 – 11.30 Uhr | Vortrag Ätherische Öle | Bianca Hartmann    | 0172 1321282  | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 11.00 – 12.00 Uhr | Qigong                 | Ingrid Neset-Walcz | 0171 1725599  | Sportplatzstr. 16c                          |
| 12.45 – 13.15 Uhr | Meditation still       | Doris Forchhammer  | 089 31220811  | Berchardweg 4, Feldmoching                  |
| 16.15 – 17.45 Uhr | Kinderyoga 6-10 Jahre  | Manuela Faki       | 0176 55918402 | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 17.00 – 18.00 Uhr | Sanftes Yoga           | Antonella Peinl    | 0171 8132058  | VHS, Landshuter Str. 22                     |
| 19.00 – 20.30 Uhr | Atem-Meditation        | Nesara Pradeep     | 0176 22032630 | Yoga-together-one, Furtweg 5 im Freien      |

## Dienstag, 15.10.2019

|                   |                                      |                     |               |   |
|-------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------|---|
| 07.30 – 08.00 Uhr | Atem-Mediation                       | Antonella Peinl     | 0171 813 2058 | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 12.30 – 13.30 Uhr | Kundalini Yoga                       | Petra Albus         | 0179 5003030  | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 13.00 – 14.00 Uhr | Waldbaden                            | Ingrid Neset-Walcz  | 0171 1725599  | Waldfriedhof Münchner Ring                  |
| 15.00 – 16.00 Uhr | Körperreise                          | Stephanie Mach-Kolb | 0177 5554565  | Im Klosterfeld 56                           |
| 16.00 – 17.00 Uhr | Kinderyoga 4-7 Jahre                 | Manuela Faki        | 0176 55918402 | Familienzentrum, Alexander-Pachmann-Str. 40 |
| 16.30 – 17.30 Uhr | PME Erwachsene                       | Petra Albus         | 0179 5003030  | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 17.00 – 18.00 Uhr | Yoga Nidra                           | Antonella Peinl     | 0171 813 2058 | VHS, Landshuter Str. 22                     |
| 18.00 – 18.30 Uhr | YIN Yoga                             | Doris Forchhammer   | 089 31220811  | Berchardweg 4, Feldmoching                  |
| 18.30 – 20.00 Uhr | Kundalini Yoga                       | Antonella Peinl     | 0171 813 2058 | An der Burg 2                               |
| 19.00 – 19.45 Uhr | Chanten für Love, Peace und Harmonie | Gisela Leiter       | 0157 81517066 | Finkenweg 1                                 |
| 20.00 – 22.00 Uhr | Meditativer Kreistanz                | Evang. Luth. Kirche | 0179 4868839  | Genezareth-Haus, Alleestr. 57a              |

## Mittwoch, 16.10.2019

|                   |                                      |                    |               |   |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------|---|
| 10.00 – 11.00 Uhr | Yoga Nidra                           | Antonella Peinl    | 0171 813 2058 | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 15.00 – 16.00 Uhr | Traumreise                           | Angelika Lerm      | 0152 28770880 | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 17.00 – 17.30 Uhr | Dorn-Therapie                        | Patricia Leonhardt | 0179 2423972  | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 17.30 – 18.00 Uhr | Dorn-Therapie                        | Patricia Leonhardt | 0179 2423972  | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 19.00 – 19.30 Uhr | Vortrag Ätherische Öle               | Bianca Hartmann    | 0172 1321282  | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 19.00 – 20.30 Uhr | TRI Yoga                             | Doris Forchhammer  | 089 31220811  | Berchardweg 4, Feldmoching                  |
| 20.00 – 21.30 Uhr | Kundalini Yoga                       | Manuela Faki       | 0176 55918402 | Kastanienweg 3                              |
| 20.00 – 21.00 Uhr | Progressive Muskel Entspannung (PME) | Tamara Holy        | 0176 21733788 | Familienzentrum, Alexander-Pachmann-Str. 40 |

# Programm „Woche der Stille“



## Donnerstag, 17.10.2019

|                   |                              |                          |               |   |
|-------------------|------------------------------|--------------------------|---------------|---|
| 13.00 – 14.00 Uhr | ZEN-Meditation               | Renate Frank             | 089 3152194   | Yoga-together-one, Furtweg 5                    |
| 14.00 – 15.00 Uhr | ZEN-Meditation               | Renate Frank             | 089 3152194   | Yoga-together-one, Furtweg 5                    |
| 15.00 – 16.00 Uhr | Körperreise                  | Stephanie Mach-Kolb      | 0177 5554565  | Im Klosterfeld 56                               |
| 16.15 – 17.15 Uhr | Meditativer Tanz/<br>Trommel | Monika Petereit          | 0174 6852613  | Yoga-together-one, Furtweg 5                    |
| 16.30 – 17.30 Uhr | Klang Reise                  | Doris Forchhammer        | 089 31220811  | Berchardweg 4, Feldmoching                      |
| 17.00 – 18.00 Uhr | Kundalini Yoga               | Antonella Peinl          | 0171 8132058  | VHS, Landshuter Str. 22                         |
| 17.00 – 18.30 Uhr | Kinderyoga 9-14 Jahre        | Manuela Faki             | 0176 55918402 | Familienzentrum, Alexander-<br>Pachmann-Str. 40 |
| 19.30 – 20.30 Uhr | Iyengar Yoga                 | Nesara Pradeep           | 0176 22032630 | Yoga-together-one, Furtweg 5                    |
| 20.00 – 22.00 Uhr | Film „Klang der Stille“      | Hospizgruppe<br>Wegwarte | 089 18911921  | Kino Capitol, Alleestr. 24                      |
| 20.15 – 21.45 Uhr | Sanftes Yoga                 | Antonella Peinl          | 0171 8132058  | An der Burg 2                                   |



## Freitag, 18.10.2019

|                   |                          |                     |               |   |
|-------------------|--------------------------|---------------------|---------------|---|
| 08.00 – 09.30 Uhr | Kundalini Yoga           | Manuela Faki        | 0176 55918402 | Familienzentrum, Alexander-Pachmann-Str. 40 |
| 09.00 – 10.30 Uhr | Kundalini Yoga           | Zuzana Netusilova   | 0176 97556975 | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Körpererfahrung          | Stephanie Mach-Kolb | 0177 5554565  | Im Klosterfeld 56                           |
| 15.00 – 16.00 Uhr | PME f. Kinder 8-10 Jahre | Tamara Holy         | 0176 21733788 | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 16.00 – 17.00 Uhr | PME Erwachsene           | Tamara Holy         | 0176 21733788 | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 17.30 – 18.30 Uhr | Traumreise               | Angelika Lerm       | 0152 28770880 | Yoga-together-one, Furtweg 5                |
| 19.00 – 21.00 Uhr | Mantra-Konzert           | Anahat              | 0179 5003030  | VHS, Landshuter Str. 22                     |

## nach Terminvereinbarung

|  |                    |               |                             |
|--|--------------------|---------------|-----------------------------|
| jeweils 15 Min. Reiki-Behandlung<br>(Mo 17- 18.30 Uhr) | Patricia Leonhardt | 0179 2423972  | Sportplatzstr. 16c          |
| jeweils 15 Min. Seelengesang                           | Gisela Leiter      | 0157 81517066 | Finkenweg 1                 |
| jeweils 30 Min. Energie-Flow                           | Christine Gningue  | 0151 58169606 | Alexander-Pachmann-Straße 7 |

**Bitte melden Sie sich aus Platzgründen unbedingt telefonisch an.**

**Wenn nichts anderes angegeben ist, sind die Veranstaltungsorte in Unterschleißheim.**

# Entspannung



## **Energie-Flow**

In kurzer Zeit die Energiereserven wieder auffüllen.

Sich bequem hinlegen, die Augen schließen und Energie empfangen.

## **Klang**

Sanfte Schwingungen der Klangschalen, Zimbeln und Gong entspannen Körper und Geist und lassen den Klang der Stille erfahren. Eine Tiefenentspannung mit Klang wirkt sehr positiv auf das Nervensystem und erzeugt eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen.

## **Traumreisen (oder Fantasiereisen)**

Traumreisen können für viele Menschen (auch Kinder) eine gute Übung zur Entspannung sein. Durch das Zuhören wird Ruhe vermittelt und die imaginären Bilder regen die Fantasie an. Oft wird dabei das „nichts tun müssen, nichts denken müssen“ als besonders angenehm empfunden.

## **Progressive Muskelentspannung (PME)**

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson zählt zu den Entspannungstechniken und kann auf Dauer dabei helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen. PME ist sehr effektiv und lässt sich schnell und einfach erlernen. Bei regelmäßigem Training ist schon nach kurzer Zeit eine körperliche und psychische Entspannung möglich.

## **Seelen-Gesang**

Durch individuellen, persönlich gestalteten Gesang mit seinem innersten Kern – der Seele – in Kontakt kommen. Dies führt in kurzer Zeit zu Entspannung, Befreiung und Wohlbefinden.

## **Yoga Nidra - der bewusste Schlaf oder die glückliche Entspannung**

Yoga Nidra ist eine jahrtausendalte, systematische Methode, für eine tiefgreifende Entspannung bei wachem Bewusstsein. Im Zustand von Yoga Nidra beruhigt sich der unruhige Geist und wir lernen, Abstand zu unseren Emotionen zu gewinnen. Der Körper fällt in eine tiefe, regenerierende Entspannung.

Nach einigen leichten Körperübungen wird die etwa 15-30-minütige Meditation im Liegen ausgeführt. Diese wirkungsvolle Methode fördert einen besseren Schlaf.

# Meditation



## **Atem-Meditation**

Hierbei wird der Atem bewusst geführt, um den Geist zu klären, sich zu fokussieren, in Ruhe zu kommen und aufzutanken.

## **Mantra-Meditation**

Mantra könnte man als „Konzentrationswort“ bezeichnen. Mantren (im Yoga) sind in heiligen indischen Sprachen abgefasst und wirken weniger über die Bedeutung der Worte, als vielmehr über seinen Klangstrom, den es erzeugt, wenn es gesprochen, gesungen oder auch gehört wird. Beim Mitsingen ist die Wirkung viel stärker. Man erzeugt eine Klangresonanz im Körper (Schwingung) und stimuliert die Reflexpunkte, die durch das Tönen des Mantras eine ganz spezifische Wirkung im Körper auslösen.

## **Stille Meditation**

Bei der stillen Meditation wiederholen wir im Geiste ein Mantra, ohne uns dabei besonders auf etwas zu fokussieren. Wir versuchen achtsam zu sein für all die Ereignisse, die in das Bewusstsein kommen und gehen, ohne uns dabei in einer Erfahrung zu verlieren. Anstrengungslos wird das Mantra wiederholt und wir bleiben gleichmütig.

## **Zen-Meditation**

Hinführung zu Achtsamkeit und Meditation nach ZEN. Dem Stress ein Schnippen schlagen, Kraft tanken und in einer kurzen Zeit der Tiefenentspannung und anschließender Meditation neue Energie sammeln.

## **Körpererfahrung – Achtsamkeitsmeditation und Emotional Körper Therapie**

In dem wir uns achtsam auf unseren Körper und die Sinneseindrücke fokussieren, diese Eindrücke beobachten, ohne sie zu bewerten, erfahren wir uns selbst im Hier und Jetzt. Mit Hilfe der EKT können Gefühle transformiert werden und zu physischer und psychischer Gesundheit beitragen.

## **Körperreise - Kleine Achtsamkeitsmeditation / Auszeit für den Alltag**

Bewusstes Atmen, achtsames Wahrnehmen des Körpers und der eigenen Sinneseindrücke, Innehalten im Hier und Jetzt, sich selbst bewusst werden.

# Outdoor



## **Vitalwalk**

Die Kombination von Gehen, Atemübungen, Yoga und Meditation ist eine Trainingseinheit, die den Körper vitalisiert, ein ideales „Workout“ in der Natur für Körper, Geist und Seele in unserer hektischen Zeit. Sie ist einfach, effektiv und macht gute Laune. Sie verbessert Ausdauer, baut Stress ab, reinigt die Atemwege, unterstützt die Gewichtsabnahme, beeinflusst positiv das Hormonsystem u.v.m.

## **Waldbaden**

Waldbaden ist das bewusste und achtsame „Eintauchen“ in die Waldatmosphäre, um das Immunsystem zu stärken und Kraft zu tanken. Terpene, jene geheimnisvollen bio-chemischen Stoffe, die uns die Bäume schenken, sind für unser Immunsystem anregend und stimulierend.

# Yoga

## **Iyengar (Unterricht in englischer Sprache) OUTDOOR**

Iyengar Yoga named after and developed by B. K. S. Iyengar. It is a form of Hatha yoga that has an emphasis on detail, precision, and alignment in the performance of Asana and pranayama. The discipline is considered by its practitioners to be a powerful tool to relieve the stresses of modern-day life, in turn helping to promote total physical and spiritual well-being. Strength, mobility, and stability are gained through the asanas. Iyengar yoga ensures that students progress gradually by moving from simple poses to more complex ones and develop their mind, body and spirit through a step-by-step approach.

## **Sanftes Yoga zur Regeneration**

Durch Achtsamkeit und im eigenen Rhythmus wird die Selbstwahrnehmung geschult. Sanfte und stärkende Yoga- und Atemübungen, Meditation und viele Entspannungsvariationen führen in die eigene Kraft und schenken Vitalität, um den Herausforderungen des Alltags gelassener gegenüber zu treten.



## **Kundalini Yoga 1x OUTDOOR, sonst innen**

Mit Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan können Spannungen und Blockaden gelöst, die Wahrnehmung und Körpersensibilität erhöht und innere Vitalität und Ausgeglichenheit gewonnen werden, um dem Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

Kundalini Yoga mit den eher dynamische Körperübungen (Asana) richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während der Übungen bewusst geführt. Meditation wird in vielen Variationen geübt und ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Yoga-stunde.

Im Kundalini Yoga gibt es keine extremen Beugungen, Drehungen, Spreizungen sowie keinen Kopfstand. Für das Ausüben von Kundalini Yoga bedarf es keiner besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse, da die eigene Wahrnehmung und die persönliche Grenzen entscheidend sind.

## **TriYoga Flows® (Hatha-Stil)**

Das Besondere an diesem Stil sind die fließenden, oft wellenartigen Übergänge einer Yogastellung in die folgende, ideal um den Körper schonend auf die richtige Ausrichtung im späteren Halten der Position vorzubereiten. Durch die geschmeidige Verbindung von Bewegung, Atmen und Handgesten (»Mudras«), ist es möglich, immer intensiver in die Flows einzutauchen und sich wieder mit der eigenen Essenz zu verbinden. Dabei werden die Flows mit der gleichen Achtsamkeit und Konzentration ausgeführt wie die Asanas. Stärke und Flexibilität werden gleichermaßen gefordert und gefördert. Ein Loslassen mit Kraft und Kontrolle kombiniert mit Achtsamkeit in der Bewegung führt allmählich zu Entspannung in der Bewegung.

## **Yin Yoga**

Für Yin Yoga stehen Beweglichkeit und Adjektive wie: „langsam“ und „entspannt“. Der Fokus in den Asanas liegt auf der Dehnung, die durch langes Halten der einzelnen Übungen erzeugt wird. Wichtig dabei ist, dass bei entspannter Muskulatur die Dehnung und Verformung in allen Schichten des Bindegewebes erfolgt, den Faszien, während auf emotionaler Ebene die Kunst des Loslassens geübt wird.



WOCHE DER STILLE

# QiGong – Tanz & mehr

## QiGong

QiGong ist eine chinesische Tradition von Bewegungsübungen, Atemübungen und Meditation. Sie wird auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt. Durch QiGong versuchen Übende, das „Qi“ durch Bewegung und Konzentration zu harmonisieren und es (wieder) zum Fließen zu bringen.

## Meditativer Tanz mit Indianertrommel

Meditatives Tanzen schafft die einfache Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen. In die Welt der Volkstänze verschiedener Länder schnuppern und den heilsamen Klang der Indianertrommel kennenlernen. „Tanzen ist ein Gespräch zwischen Körper und Seele“.

## Meditativer Kreistanz und Poesie

Tanz, Musik und Poesie können Kraftquelle für unser Leben sein. Wir wollen in Bewegung kommen, uns mitnehmen lassen in Tänze, in denen sich unser Leben spiegelt und in denen wir uns auf leichte, besinnliche oder fröhliche Weise wiederfinden.

## Reiki

Reiki ist eine japanische Therapieform, bei der durch Auflegen der Hände Einfluss auf die Gesundheit der behandelten Person genommen werden soll. Bei der hier angebotenen Kurzform werden bei der liegenden Person die 7 Hauptchakren (Energiezentren des Körpers) miteinander harmonisiert, wodurch die Selbstheilungskraft angeregt wird. Dabei liegen die Behandlerhände auf den entsprechenden Körperstellen oder auf Wunsch im Energiefeld des Körpers (dann kein direkter Körperkontakt). Dauer ca. 15 Minuten

## Dorn-Therapie Selbsthilfeübungen für Rücken, Beine und Nacken

Sie erfahren in der Gruppe ein wenig über Dieter Dorn, seine Entwicklung und erlernen Selbsthilfe-Übungen, mit denen Sie sich schnell und einfach bei Nacken- und Kopf-schmerzen, bei Rücken-/Ischias Beschwerden und auch bei Knieschmerzen Linderung bis Heilung verschaffen können.

# Chanten - Vortrag - Kino - Konzert

## **Chanten für Love, Peace and Harmonie**

Ausgleich für Seele, Herz, Geist und Körper. Singe Dich glücklich.

## **Vortrag: Die Kraft ätherischer Öle**

Ätherische Öle werden in der Aromatherapie zur Behandlung körperlicher und seelischer Probleme eingesetzt. Ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig und einfach durchzuführen. Vor allem ihr Duft kann eine heilsame Wirkung haben, indem die Duftmoleküle über die Nase und die Riechschleimhaut zum zentralen Nervensystem vordringen.

## **Kinofilm „Klang der Stille“**

Ludwig van Beethovens Ära geht zu Ende. Der Maestro ist taub und verbittert, außerdem kränkelt er stetig. Als er mit der Fertigstellung seiner 9. Sinfonie in Verzug gerät, stellt man ihm die Kopistin Anna zur Seite. Obwohl van Beethoven alles tut, um die junge Frau zu vergraulen, entwickelt sich zwischen den beiden bald eine zarte Freundschaft. Feinfühlig inszenierte Künstler-Biografie.

*Bitte beachten: Eintritt gemäß Kinopreise. Die Hospizgruppe stellt eine kleine Verköstigung auf Spendenbasis zur Verfügung.*

## **Mantra-Abschlusskonzert mit „Anahat“**

Die beliebten Musiker Maurico Karambir und Michaela Atma Simrit bilden mit ihrem Mantra-Konzert den Abschluss der „Woche der Stille“. Sie sind bekannt für die Berührung der Herzen und das Feuer in ihren Stimmen.

Entspannen, genießen, zuhören, mitsingen, eintauchen in den Klang der Mantren.



### **Sie möchten das Projekt mit einer Geldspende unterstützen?**

Dann freuen wir uns über Ihre Überweisung an den Träger der Aktion:  
Schulförderverein der Johann-Schmid-Grundschule e.V.

IBAN DE54 7025 0150 0027 1163 00 bei der Kreissparkasse München  
Starnberg Ebersberg Verwendungszweck "Woche der Stille" und An-  
schrift (ab 50 € ist eine Spendenquittung möglich)

### **Wir freuen uns auf eine „stille“ Woche mit Ihnen !**

Das Team von **Yoga-Together One**

Antonella Peinl Tel. 0171-813 2058

Manuela Faki Tel. 0176-559 18402

Petra Albus Tel. 0179-500 3030

und alle Mitwirkenden

