

Hands on Shavasana

Mit Thai Yoga Massage zur Tiefenentspannung in Shavasana



Samstag, 13. Mai, 14.00 – 16:30 Uhr - mit Charlotte und Kevin im Loft

Thai Yoga Massage ist eine Einladung das Gewicht des Alltags an den Boden abzugeben und alle Spannungen loszulassen. Gemeinsam wollen wir in diese Leichtigkeit des Seins eintauchen und lernen, unser Gegenüber durch sanfte Berührungen & dynamische Massage-Techniken zurück ins innere Gleichgewicht zu führen.

Der Workshop ist ideal für alle Massage-Interessierte, Yoga-Begeisterte und Yoga-Lehrende, die eine heilsame und achtsame Form der Berührung kennenlernen und in Partnerarbeit teilen wollen. Wir zeigen Euch die Basics der Thai Yoga Massage, die wir in einem spielerischen Flow in eine angeleitete Massage-Sequenz einfließen lassen. Anschließend werden die Rollen getauscht, so dass jede(r) in den Genuss kommt, liegend sanft gedehnt, gestreckt und durch passive Yoga-Stellungen geführt zu werden. Nie war Genuss und Gutes tun so nah beieinander. :)

Kosten: 35 € pro Person - Wer sich als Paar anmeldet zahlt 60 €

Anmelden könnt Ihr Euch unter handson-thaiyoga@posteo.de - solange noch Plätze frei sind! ;)

Namasté
Charlotte & Kevin

Yoga zum Muttertag

Sonntag, 14.5.2017, 16.00 - 18.30 Uhr - mit Julia im Studio

Dieser Workshop ist für Mütter mit ihren Kindern. Wir können gemeinsam Zeit verbringen, gemeinsam Atmen, gemeinsam Yoga üben, gemeinsam Meditieren, aber vor allem wollen wir Dankbarkeit praktizieren. Nur weil Mutter da ist, können wir lebendig sein. Vorerfahrungen sind hilfreich, jedoch keine Voraussetzung und die „Kinder“ sollten min. 16 Jahre alt sein.



Kosten:

25,- für Mitglieder des Studio 52
30,- für Externe

Zum Vormerken:

Yoga und Gong - Eine Gongmeditation

Samstag, 10. Juni, 19.00 - 21.30 Uhr - mit Nam Hari im Studio



Eine Gongmeditation ist eine geführte Meditation, welche weit über eine Klangentspannung hinaus geht.

Ziel ist es Deinen ursprünglichen Schwingungszustand wiederherzustellen, so dass Du mehr Freude, Entspannung und Leichtigkeit in Deinem Leben erfährst.

Eine kräftige Übungsreihe aus dem Kundalini Yoga wird Dich auf die meist als intensiv wahrgenommene Klangerfahrung des Gongs vorbereiten. Während des Gong-Spiels liegst Du bequem und zugedeckt in der Rückenlage auf Deiner Matte um tief zu entspannen.

Bei der Gongmeditation wird das volle Klangspektrum genutzt. Es beginnt sehr subtil, tief und leise, steigert sich dann bis hin zu laut und obertonreich um dann vom „White Sound“, dem Höhepunkt aus, wieder hinab auf die Erde zu steigen.

Die Teilnahme ist sowohl für Einsteiger als auch für Erfahrene geeignet. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder körperlichen Voraussetzungen notwendig. Verzichte auf schwere Mahlzeiten ab 2 Stunden vor Beginn der Gongmeditation, ebenso auf Alkohol und anderes Berauschendes!

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Yogamatte (nicht unbedingt notwendig)
- Wasser zum Trinken

Kosten:

25,- für Mitglieder des Studio 52

30,- für Externe

03. Kinderyoga - Lehrerausbildung (60-80UE)

Du hast Spaß und Freude in deiner eigenen Yogapraxis und spürst, wie wertvoll diese dein Leben bereichert?

Du unterrichtest schon Yoga für Erwachsene, möchtest aber auch Kindern diese wundervollen Erfahrungen auf kindgerechte Weise weitergeben?

Diese Basisausbildung „Kinderyogalehrer/in Modul 1+2“ vermittelt dir Grundkenntnisse im Kinderyoga für Kinder im Kindergarten bis zur Grundschule. Gemeinsam schauen wir uns mit Kinderaugen die frohe und bunte Yogapraxis an. Wir lachen, tanzen, brüllen, singen und erwecken all unsere Sinne. Modul 3 kann dazu gewählt werden und beinhaltet Grundkenntnisse in der Yogapraxis mit Teens.



Wann findet die Kinderyogalehrerausbildung statt?

Wochenendausbildung:

Samstag und Sonntag (jeweils von 8-16:00h)

1. Modul: 27./28. Mai 2017
2. Modul: 08./09. Juli 2017
3. Modul: 22./23. Juli 2017 (TeeneYoga frei wählbar)

1. Modul: 30.09/1.10 Oktober 2017
2. Modul: 04./05. November 2017
3. Modul: 02./03. Dezember 2017 (TeeneYoga frei wählbar)

Wo findet die Ausbildung statt?
Yogaschule Studio 52 – YogoLoft
Annagraben 49
53111 Bonn

Modul 1+2 können bei der Wochenendausbildung nur zusammen gebucht werden. Das 3. Modul bezieht sich auf Teeneyoga und kann auch einzeln besucht werden. In der Intensivausbildung sind immer alle 3 Module zusammengefasst!

Oder

Intensiv Ausbildung mit Übernachtung (Modul 1+2+3 zusammen):
2 x Mittwoch-Freitag (von Mittwoch 15h bis Freitag 13h)

Termine:

10.-12. Mai 2017
07.-09. Juni 2017

15.-17. November 2017
06.-08. Dezember 2017

Wo findet die Intensivausbildung statt?

Seminarhaus Lebensbaum
Mucher Str. 31
53804 Much-Marienfeld

Wieviele Stunden hat die Ausbildung?

Zwischen 60-80 UE.

Die Wochenendausbildung hat pro Modul einen Umfang von 15 Std. = 20 UE, d.h. 40 UE für Modul 1+2, mit Modul 3 sind es 60 UE direkter Unterricht in Theorie und Praxis. Zwischen den Modulen gibt es 2 Studienbriefe, welche bis zum 2 bzw. 3 Modul bearbeiten werden sollen. Außerdem soll jeder Teilnehmer eine Kinderyogastunde vorbereiten und diese im Ausbildungskurs vorstellen. Die Bearbeitung der Studienbriefe und die schriftliche Ausarbeitung eines Kurses dient der Überprüfung und wird mit weiteren 20 UE berechnet. Die Intensiv Ausbildung umfasst immer 80 UE.

Die Teilnehmer erhalten nach Beendigung der Ausbildung ein Zertifikat mit der Bezeichnung Kinderyogalehrer/In bzw. Kinderyogatrainier/In.

Für wen ist die Kinderyogalehrerausbildung geeignet?

Prinzipiell für ALLE, die Spaß in der Arbeit mit Kindern und Yoga haben!

Für Yogalehrer, die noch mehr Spaß und Authentizität in ihrem Yogaunterricht erleben möchten.
Für Lehrer, Erzieher oder Pädagogen, die Yoga in ihrem Arbeitsalltag integrieren möchten und somit

ihren Schülern und Kindern eine wundervolle Möglichkeit bieten, gelassener und achtsamer mit sich und ihrer Umwelt umzugehen.

Für Eltern, die ihre Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung unterstützen möchten und mit ihnen gemeinsam Yoga erleben möchten.

Was erfährst du in dieser Yogalehrerausbildung?

Warum überhaupt Yoga?

Unterschiede zum Yoga für Erwachsene

Asanas kindgerecht beigebracht

kinderleichtes Pranayama

Meditationen und Übungen aus der Achtsamkeitspraxis

Fantasiereisen, Reime und Lieder

wohltuende Massagen

Spiele zur Aktivierung und Entspannung

physiologische und anatomische Grundlagen

Psyche im Kindesalter: Kinder verstehen!

Gestaltung einer Unterrichtseinheit / eines Kurses

Methodik/Didaktik

Was kostet die Ausbildung?

Wochenendausbildung:

Modul 1+2 (4-10 Jahre)

590,00 Euro

Modul 3 (Teens):

240,00 Euro

Buchung aller Module zusammen:

730,00 Euro (80UE)

Intensiv Ausbildung:

690,00 Euro plus Verpflegungs*- und Übernachtungskosten (pro

Modul: 130,00 Euro)

*Verpflegung: leichte Vollwertkost aus regionalen Produkten frisch für uns zubereitet!

Mittwoch: Kaffee/Tee und Kuchen + Abendessen

Donnerstag: Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Tee und Kuchen + Abendessen

Freitag: Frühstück + Mittagessen

Anmeldung:

Anmeldeformular unter www.deinruhepol.de oder einfach anrufen!

Seminarleitung:

Regina Mirabai Weber, examinierte Gesundheits- und

Krankenpflegerin

Yoga- und Entspannungslehrerin, Masseurin



Regina Mirabai Weber, selbst Mutter einer Tochter, ex. Gesundheits- und Krankenpflegerin ist Masseurin, Yoga- und Entspannungslehrerin und Gründerin des Instituts für Stressmanagement und Personal- Coaching „deinRuhepol“.

Sie praktiziert seit 2003 Yoga und wurde an der Yoga Vedanta Forest Academy in Indien zur Yogalehrerin ausgebildet, zudem absolvierte sie 2007 eine 1-jährige Weiterbildung zur Entspannungspädagogin. Seitdem unterrichtet sie Erwachsene, sowie Kinder und Jugendliche in Gruppen- und Einzelunterricht.

Für verschiedene Institute hat sie über 8 Jahre lang in Hamburg, Berlin und NRW

Entspannungspädagogen und (Kinder-)Yogalehrer ausgebildet.

Authentisch und mit viel Spaß und Liebe gibt sie Ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus dem

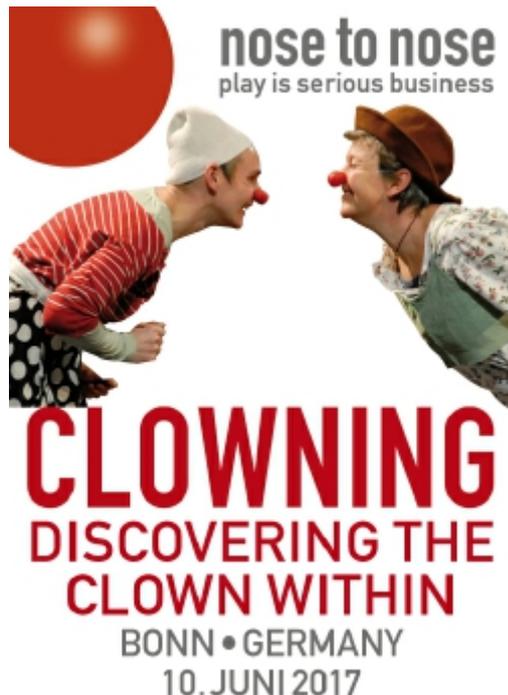
Kinderyoga weiter.

Laufen gehen (langjährige aktive Leichtathletin) und die hawaiianische Philosophie sind weitere Leidenschaften von ihr, welche sie auch gerne mit ihren Teilnehmern, ob Groß oder Klein, teilt.

04. Interessantes hier und anderswo

Discovering the Clown within

Samstag, 10. Juni 10.00 - 18.00 Uhr - mit Angela Hopkins, nosetonose



Clowning is ein Zustand der Spielfreude die uns dazu einlädt eine kindliche, naive und verwundbare Daseinszustand zu erfahren. Paradoxerweise wachsen, lernen und stärken wir uns in dem wir uns im Spiel mit dem was uns am meisten verwundbar macht, wiederverbinden. Dieser Herangehensweise ist keiner Technik, sondern eine persönliche Reise zur Entdeckung des einzigartigen inneren Clowns. Erst dann wenn wir die Kontrolle über die Dinge loslassen, sind wir selbst überrascht von dem Tiefgründigen was sich uns offenbart. Die rote Nase ist die kleinste Maske der Welt (Jacques Lecoq). Durch die „Narrenfreiheit“ unseres inneren Clowns erleben wir Qualitäten wie Spontaneität und Freude am Spielen. Der Clown in uns verleiht unserer Vorstellungskraft Flügel, wobei er mit beiden Füßen fest auf dem Boden bleibt. Durch Spiele, Übungen und Improvisationen wollen wir der Narrenfreiheit einen Tag lang einen Fest bereiten.

Come for a day of letting go and freeing up!

Teilnehmerzahl 12. Mindestalter 18

Kurssprache Englisch/Deutsch. Workshopgebühr: 75 Euro

Anmeldung:

<http://www.nosetonose.info/de/events/discovering-the-clown-within-introduction-bonn-berlin@nosetonose.info>

Tel 0173/7382545

Nia

Dienstags 17.00 - 18.00 Uhr - mit Claudia im Loft

Feierabendgeschenke
"Energierausch" exquisit für Sie.
Individuelle
Behandlungskonzepte, die Ihre
Beschwerden mindern & Ihre
Gesundheit nachhaltig fördern.
Einzigartige Körpererlebnisse:
Regelmäßige Nia Erlebnisse -
Spaß, Tanz & Entspannung in
jeder Stunde.
Wirkshops
Outdoor-Erlebnisse
Interaktive Vorträge



Details zu meinen Angeboten,
meinen Qualifikationen & zu mir
finden Sie auf meiner Internetseite
www.puravida-bonn.de.

Sie sind jederzeit herzlich Willkommen bei Puravida Bonn, ich freue mich auf Sie!

Puravida Bonn
Claudia Zecha-Wentzlaf
Physiotherapeutin Nia Trainerin Gesundheitsmanagerin
www.Puravida-Bonn.de
Nia@puravida-Bonn.de
01577 - 5366369

Rückbildung mit Baby

Mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

Die Geburt deines Kindes ist nun ca. 8 Wochen oder länger her, das Wochenbett ist zu Ende. Jetzt ist es an der Zeit, deinem Körper etwas Gutes zu tun und einen Rückbildungskurs zu besuchen! Das Ziel des Kurses ist es, den Beckenboden wieder zu fühlen, zu stärken und zu trainieren. Ebenso widmen wir uns der Bauch- und Rückenmuskulatur die in der Schwangerschaft eine Veränderung erfahren hat. Du stillst und dein Schulter-Nackenbereich ist verspannt? Auch für diesen Bereich wird gesorgt. Alle Körperpartien werden angesprochen und trainiert, so dass du zu einem frischen Fitness-Gefühl zurückkehrst und nach Abschluss dieses Kurses auch wieder mit sportlicher Betätigung aller Art loslegen darfst.

Die Kosten für die Kursstunden selbst übernimmt die Krankenkasse, es wird aber für zusätzlich anfallende Kosten einmalig eine Gebühr von 15 Euro pro Person erhoben.

Infos und Anmeldung:

hebammesam@kangatraining.de
Tel. Samantha: 0173-6354324
www.kangatraining.de

Indische Babymassage nach Frédérick Leboyer

Freitags, 11.00 - 12.30 Uhr

Freitags, 12.45 - 14.15 Uhr

Nutze die Babymassage um mit Deinem Kind eine noch innigere und liebevollere Bindung aufzubauen. Regelmäßige Massagen stimulieren nicht nur den Verdauungstrakt Deines Kindes und helfen so gegen Dreimonatskoliken sondern regen außerdem die Herz-Kreislauf-Funktion, sowie die Durchblutung der Haut und Muskeln an. Die Babymassage ist daher eine sanfte und wohltuende Möglichkeit für Dich und Dein Kind, Körper und Seele zu stärken.



Hebamme
Wiebke Warning
Römerstraße 250
53117 Bonn
Mobil: 0178/ 5326656
wiebke.warning@hebamme-bonn.de
www.hebamme-bonn.de

Kostenlose Informationsveranstaltung zum Thema Rectusdiastase

Freitag, den 31. März 2017, 11:00 - 12:30 Uhr - mit Melanie im Loft



Ich lade euch herzlich zur kostenfreien Informationsveranstaltung rund um das Thema Rectusdiastase ein.

Was ist eine Rectusdiastase?
Was sind die Ursachen?
Welche Problematik geht damit einher & wie kann ich die Rückbildung gezielt unterstützen?

Die Geburt deines Kindes liegt bereits längere Zeit zurück, du hast die Rückbildung abgeschlossen aber hast immer noch Probleme mit deinem Beckenboden und deiner

Körpermitte?

Dann wird dich folgendes interessieren:

Im April 2017 startet ein neues Kursformat das sich ganz gezielt mit dieser Problematik beschäftigt. Alle weiteren Informationen zum Kurs Fitte Mitte bekommst du online auf meiner Webseite: www.moms-in-motion.de oder während der Infoveranstaltung.

Anmeldungen nehme ich via Mail entgegen.
info@moms-in-motion.de

Alle aktuellen Kurse von moms in motion bei uns im Loft:

Fitness mit Babybauch – Ganzkörpertraining für Schwangere

Montags, 16.45 - 17.45 Uhr
Mittwochs, 17:15 - 18:15 Uhr

Dieser Kurs ist speziell für fitnessbegeisterte Frauen ab der 12. SSW, die auch während der Schwangerschaft fit & aktiv sein möchten!

Der Kurs Fitness mit Babybauch ist zertifiziert und wird von Krankenkassen bezuschusst! Anmeldungen nehme ich über meine Webseite entgegen.



moms in motion

Postnatales Workout – Ganzkörpertraining für Mütter

Dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Freitags, 10.00 - 11.00 Uhr
Freitags, 11:30 - 12:30 Uhr

Ich freue mich sehr über die große Nachfrage bzgl. weiterer Kurse für das Postnatales Workout - daher habe ich nochmal nachgelegt und einen zusätzlichen Kurs im Januar eingeschoben!

Der Kurs Postnatales Workout ist zertifiziert und wird von Krankenkassen bezuschusst! Anmeldungen nehme ich ab sofort über meine Webseite entgegen!



back in shape

Dienstags, 11:15 - 12:00 Uhr
Donnerstags, 16.30 - 17.15 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an sport- und fitnessbegeisterten

Mamas die nach erfolgreicher Rückbildung wieder ins Training einsteigen möchten. Euch erwartet ein funktionelles Zirkeltraining das speziell auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Mamas ausgelegt ist und euch richtig ins Schwitzen bringt! Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

Du möchtest das Training gerne mal testen? Ich lade Euch herzlich zu einem unverbindlichen Probetraining ins Loft ein.



www.moms-in-motion.de

Melanie Hirsch
Fitnessökonomin (B.A.)
zertifizierte Prä- und Postnatale Trainerin
Gesundheits- und Personaltrainerin
Tel. Melanie: 0157-85300482
info@moms-in-motion.de



Liebe Freunde und Interessierte des Eltern-Kind-Büros Rockzipfel Bonn,

wir haben Plätze frei in unserem Eltern-Kind-Büro!

„Rockzipfel Bonn“ richtet sich an Eltern mit Kindern unter einem Jahr, die von Zuhause aus arbeiten, also insbesondere an Promovierende, Studierende, Selbstständige und Freiberufler, und möchte mit seinem Angebot die Betreuungslücke des ersten Jahres schließen – zumindest für einige Stunden. Hier unterstützen sich Eltern gegenseitig bei der Realisierung ihrer Projekte oder der Ausübung ihrer beruflichen Tätigkeiten durch die abwechselnde Betreuung ihrer Kinder. So kommt jeder dazu, konzentriert zu arbeiten und weiß sein Kind doch nicht weit weg.

Immer Dienstag und Mittwochs
Immer von 9:00-14:30 Uhr
Café Apfelkind, Argelanderstr. 48, 53115 Bonn

Seit Dezember besteht außerdem der Verein Rockzipfel Bonn e.V., der das Eltern-Kind-Büro unterstützt und organisiert und so für die dauerhafte Etablierung unseres Angebots für die folgenden „Jahrgänge“ sorgt. Und er bietet euch die Chance, den Bonner Rockzipfel mitzugestalten, in dem ihr:

- Euren Freunden und Bekannten von Rockzipfel erzählt! Damit helft ihr, weitere Unterstützer und vor allem potentielle Nutzer des Eltern-Kind-Büros aufmerksam zu machen. Das Eltern-Kind-Büro lebt in erster Linie von den Eltern und Kindern!

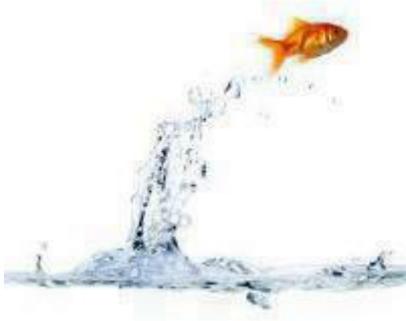
- Mitglied werdet! Ganz besonders freuen wir uns über neue Mitglieder im Verein, die uns mit ihrer aktiven Mitarbeit, finanziell und auch ideell unterstützen. Ein Projekt wie dieses lebt vom Engagement der Beteiligten. Im Verein habt ihr die Möglichkeit das Eltern-Kind-Büro und damit die Eltern und Kinder auf vielfältige Weise zu unterstützen, Ideen zu entwickeln und gemeinsam mit anderen umzusetzen. Einen Antrag auf Mitgliedschaft findet ihr auf unserer Internetseite www.rockzipfel-bonn.jimdo.com im Bereich Rockzipfel mitgestalten. Dort könnt ihr auch die Satzung des Vereins herunterladen

- ehrenamtlich mitarbeitet! Möchtet ihr das Eltern-Kind-Büro ehrenamtlich unterstützen, so ist das auch möglich, ohne Mitglied im Verein zu sein. Unterstützung können wir z.B. im Bereich Werbung (Homepage, Flyer...) gebrauchen. Aber auch über (regelmäßige und zuverlässige) Unterstützung in der Kinderbetreuung freuen wir uns! Schreibt in diesem Fall gern an: rockzipfel-bonn@gmx.de

- spendet! Als ehrenamtlich arbeitender Verein sind wir auf Spenden angewiesen, die wir für die Anschaffung von Spielzeug und Einrichtung, wie auch für Werbemaßnahmen (Flyer, Plakate, Kennenlern-Nachmittage) einsetzen. Unterstützt Rockzipfel Bonn e.V. mit eurer Spende an:

Rockzipfel Bonn e.V.
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE69 3705 0198 1933 5201 55
BIC: COLSDE33XXX

Liebe Grüße,
Euer Rockzipfel Bonn



Tanz Orange - 5 Rhythmen und Soulwave

**Freitags 14-tägig, 19.30 - 21.30 Uhr , Einführung:
19.00 - 19.30 Uhr**

Was uns zusammengeführt hat und verbindet:
Die Liebe zum Tanz, zur Bewegung und zur Musik
Der Zauber von Einfachheit, Spontanität, Ursprünglichkeit,
Begegnung und Nähe
Die Erfahrung, dass jeder Tanz wertvoll und wesentlich ist
Das Wissen, dass das Praktizieren von Tanzritualen das Leben
bereichert, erweitert, und lebendig hält

Die Überzeugung, dass wir in Zeiten wie diesen starke Gemeinschaften brauchen
Die Lust und Freude die jeder ganz für sich daraus schöpfen mag

Inhalt dieser Praxis ist es, durch Bewegung, spontanen Ausdruck und einfache
Aufmerksamkeitsübungen hinter unsere Vorstellung von uns zu blicken und zu erfahren, was uns
berührt und ausmacht. Je häufiger wir dieser Freiheit im Tanz begegnen, desto stärker wird unser
direkter Kontakt mit uns selbst im täglichen Leben, im Zusammensein mit uns, mit anderen und
mit allem, was uns umgibt.

Es handelt sich um offene Tanzabende, zu denen keine besonderen Vorkenntnisse und
Voraussetzungen erforderlich sind.

Preis: 13,- € ermäßigt 11,- €

Termine im neuen Jahr:

31. März,
07. und 28. April,
12. und 26. Mai,
09. und 23. Juni,
07. und 21. Juli,
04. und 18. August,
01., 15. und 29. September,
13. und 27. Oktober,
10. und 24. November,
08. und 22. Dezember

Freitags 14-tägig, 19.30 - 21.30 Uhr

Einführung: 19.00 - 19.30 Uhr

Preis: 13,- € ermäßigt 11,- €

Ansprechpartner: Julia Pesch: julia.pesch@gmx.de, Heike Sparmann: frauspa@web.de, 0228 -
4796708 und Rafael Corrales Vidal: racovi@web.de, 0228 - 4796708

Klang-Ausbildungen im Yoga-Loft in 2017

Begeisterung ~ Verstehen ~ Können



**Monochorde und Klangliegen - 30
Instrumente von 8 Herstellern !
5. bis 7. Mai 2017**

**Gongausbildung für
Fortgeschrittene: Gongkonzerte & Gong-
Anwendungen
19. bis 21. Mai 2017**

**Koto-Tambura-Monochord (= KoTaMo) spielen, improvisieren,
"komponieren"
16. bis 18. Juni 2017**

Seminarleitung: Csongor Kölcze

Cellopädagoge, Musikkinesiologe, Klangschalentherapeut, Klangausbilder
(Seminare und Einzelunterricht-Ausbildungen in den Themenbereichen:
verschiedene Klangmassage-Methoden, Klangschalen, asiatische und westliche
Gongs, Monochordinstrumente, Klangliegen, Klang-Konzert/Meditation, Kotamo).



Alle Infos zu diesen Klanguausbildungen mit Csongor findet Ihr auf seiner Webseite:
<http://www.klangurlaub.de>