

▼ Leichtigkeit für Stimme und Körper

Lichtenberger® und Feldenkrais®Methode

Spürendes Körpersein in Bewegung, verbunden mit einem hochfrequenten Klanganteil in der Stimme, führen zu Leichtigkeit und Wohlgefühl. In feinsinnigen Stimm- und Poesie-Erlebnissen erleben Sie Ihren Klang in Körper und Raum als stärkende und aufrichtende Resonanz. Sie beginnen wertfrei zu lauschen, und so wandeln sich kritische Ohren zu „Mitklingern“. Wachheit und Farbenreichtum beleben dann Ihre Präsenz. Gleichzeitig erfahren Sie in Bewegungen aus dem Feldenkrais mehr Spontaneität, Stabilität und erweitern Ihr Handlungsspiel.

Gisela Weigand

Sa, 04.02. 10⁰¹-16³⁰

Anmeldung erforderlich | 5008Ki | 35,00€

▼ Jin Shin Jyutsu

Theoretische und praktische Einführung in eine alte japanische Heilkunst

Die sanfte japanische Heilkunst bietet einen leicht zu erlernenden Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden. Was verbirgt sich hinter dem Halten der Finger? Warum ist das Strömen des Hauptzentralstroms so wirkungsvoll?

An diesem Wochenende praktizieren und erfahren Sie den tieferen Hintergrund von Jin Shin Jyutsu. Hier werden Fingerhalten und Hauptzentralstrom in einem Wechsel von Theorie und Praxis erläutert und angewendet. Grundlage ist das Selbsthilfe-Buch von Mary Burmeister.

Judith Sünner

Sa,So, 18.02./19.02. 10⁰⁰-17⁰⁰

Anmeldung erforderlich | 5009Ki | 70,00€



Melanchthon Akademie

Bildungsangebote zwischen
Himmel und Erde

Melanchthon-Akademie

Kartäuserwall 24 b | 50678 Köln
Telefon: 0221 93 18 03-0 | Fax: -20

anmeldung@melanchthon-akademie.de
www.melanchthon-akademie.de

www.facebook.com/melanchthonakademie.koln

bewegt – entspannt



Melanchthon Akademie

Bildungsangebote zwischen
Himmel und Erde

Kurse

▼ Für Yoga ist es nie zu spät

Yoga auf dem Stuhl - Ein Angebot für ältere und bewegungsgewohnte Menschen

In diesem Kurs wird mit dem Stuhl als Hilfsmittel ein sanftes Yoga geübt. Auf körperlicher Ebene geht es hauptsächlich um vier Aspekte: die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, das Gleichgewicht, die Koordinationsfähigkeit und eine tiefe Atmung. Entspannung und kleine Meditationen gehören auch zum Stundenablauf. Gelassenheit und Leichtigkeit werden erfahrbar und unterstützen uns im Alterungsprozess mit positiver Ausrichtung und Energie.

Barbara Werkmeister

Do, 16.03.-06.04.17 11⁰⁰-12³⁰

Anmeldung erforderlich | 5021Ki | 29,00€

▼ Faszientraining

Bewegungstherapeutische Trainingsmethode zur Lockerung des muskulären Bindegewebes

Faszientraining ist eine bewegungstherapeutische Trainingsmethode zur gezielten Förderung und Lockerung des muskulären Bindegewebes. Bei Bewegungsmangel, aber auch bei Überlastung, einseitiger Beanspruchung oder Fehlhaltung kann das Gewebe regelrecht verkleben und ist damit eine Ursache für Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates. Gezieltes Faszientraining löst verklebtes oder verhärtetes Bindegewebe, lindert oder beseitigt z.B. Rücken- und Knieschmerzen und baut Schädigungen langfristig vor. Es ist in jedem Alter durchführbar und lässt sich leicht in den Alltag einbauen.

Silvia Goussarova

Do, 12.01.-23.03. (außer 23.02.) 18⁰⁰-19⁰⁰

Anmeldung erforderlich | 5025Ki | 50,00€



Einzelabende

▼ Klang-Entspannung

Eine wohltuende Entspannungsmassage mit tibetischen Klangschalen

Die Schwingungen der tibetischen Klangschalen wirken gleichermaßen auf den Körper, die Zellen, den feinstofflichen Bereich und die Psyche. Die Klangentspannung ermöglicht es, schnell Abstand vom Alltagsstress zu gewinnen, Verspannungen loszulassen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Birgitt Steinam

Mo, 20.03. 17³⁰-19⁰⁰

Anmeldung erforderlich | 5001Ki | 8,00€

▼ MBSR zum Kennenlernen

Einführung in das klassische 8-Wochen-Programm nach Jon Kabat Zinn

Das systematische Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn ist ein ganzheitlicher und praxisnaher Übungsweg, um mit den Herausforderungen im Leben kreativer und gelassener umzugehen. An diesem Abend wird das klassische 8-Wochen-Programm vorgestellt und Gelegenheit gegeben, das Prinzip Achtsamkeit einmal selbst zu erforschen.

Ralf Braun

Di, 14.03. 19⁰⁰-21¹⁵

Anmeldung erwünscht | 5003Ki | 10,00€

Workshops

▼ Yin-Yoga - Sanftes Yoga für Alle

Aktive Entspannung für mehr Wohlbefinden

Yin-Yoga ist eine sanfte Yogaform, bei der bestimmte Körperhaltungen lange und in Ruhe eingenommen werden. Durch das lange Dehnen werden die Meridiane im Körper aktiviert, das „Chi“, die Energie, kann wieder fließen. Der Begriff der Meridiane, aus der chinesischen Medizin stammend, bezeichnet die Energieleitbahnen im Körper.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse, körperliche Fitness oder eine besondere Beweglichkeit erforderlich. Yin-Yoga bietet Entspannung und Energie für alle!

Antje Abram

So, 05.03. 10³⁰-14³⁰

Anmeldung erforderlich | 5015Ki | 22,00€

▼ Yoga-Wochenende

Körperliche, geistige und seelische Inspirationen für den eigenen Selbstwert

Am Ende der dunklen Tage ruft das Frühjahr mit seinem Licht! An diesem Wochenende für Yoga-Erfahrene nutzen wir dieses Licht und begeben uns auf eine inspirierende Reise zum Wert des eigenen Selbst. Meditation, intensive Asanapraxis, energetisierende Atemübungen, intuitive geistige und seelische Inspirationen und Übungen sind die begleitenden Elemente dieser Reise. Wir werden an beiden Tagen gemeinsam zu Mittag essen. Jede(r) möge etwas für ein vegetarisches/ veganes Büffet mitbringen.

Stephan Maey

Sa,So, 01.04./02.04. 10⁰⁰-16³⁰

Anmeldung erforderlich | 5016Ki | 70,00€