



ZELLMEDIZIN.COACHING.KLANG
ACHTSAM.**BEWUSST.**MEDITATION
FITNESS.YOGA.**BEWEGT.**QIGONG
RESILIENZ.**GESUND.**ERNÄHRUNG
MASSAGE.SAUERSTOFFTHERAPIE

KURSE & WORKSHOPS

HERBSTSEMESTER 2023



BEWUSST. BEWEGT. GESUND.

In unserem ersten Semester gibt es viel zu entdecken und zu erleben: unsere VitalWerk-Familie hat ein vielseitiges und hochwertiges Programm für Sie auf die Beine gestellt. Für Groß und Klein gibt es Angebote, mit denen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und aktiv werden können.

Das VitalWerk ist dabei mehr als ein Kompetenzzentrum für Resilienz und ganzheitliche Gesundheit. Wir haben einen Ort geschaffen, den man gerne besucht, an dem man sich stärken, zur Ruhe und zu sich selbst finden kann: einen Quellstein.

Wir hätten dafür keine schönere Heimat finden können als Steinwiesen – einen besonderen Ort, an dem man Gastfreundlichkeit lebt und Sie herzlich Willkommen heisst.

Wir laden Sie ein und freuen uns auf Sie!

Rainer Köber.

Allgemeine Hinweise

Ausführliche Informationen zu Kursen, Workshops und Einzelangeboten sowie weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite **www.dasvitalwerk.de**

Die jeweiligen Kursleiter/-innen beantworten gerne **Ihre Fragen** und nehmen **Anmeldungen** direkt unter den jeweils angegebenen Telefon-Nummern entgegen.



OFFENE STUNDEN

Unsere offenen Angebote finden jeweils wöchentlich statt und können auch stundenweise besucht werden. Ideal für alle, die spontan bleiben möchten, nur gelegentlich Zeit haben oder einfach mal ausprobieren möchten:

MO **YIN-YOGA** mit Michelle

Langsam, still und tief – die ruhigen Haltungen wirken sanft ausgleichend.

🕒 18:30 🛒 12,- / Std. ☎ 01514 4549962

DI **ACHTSAMKEIT FÜR KIDS** mit Isabell

Achtsam den Moment spüren, Stress loslassen und glücklich sein.

🕒 16:00 🛒 10,- / Std. ☎ 01525 2097892

HATHA-YOGA mit Viola

Klassische, ganzheitliche Yoga-Einheiten für Gesundheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen.

🕒 19:00 🛒 12,- / Std. ☎ 01516 4590904

MI **KINDER-YOGA** mit Yvonne

Jede Stunde ein kleines Abenteuer – Entspannung und Bewegung für Kinder ab 3 Jahren.

🕒 16:30 🛒 10,- / Std. ☎ 0179 4069554

DO **QI GONG** mit Holger

Sanft fließende Bewegungen für Ruhe, Harmonie und neue Energie.

🕒 19:00 🛒 12,- / Std. ☎ 01517 4429356



YOGA \ KURSE & EVENTS

Unsere vielseitigen Yoga-Kurse und offenen Stunden für Klein und Groß, für Einsteiger und Fortgeschrittene:

YIN-YOGA mit Michelle

Behutsam, sanft und ruhig – beim Yin-Yoga geht es darum sich selbst bewusst zu erfahren. Die Haltungen entspannen, stärken das Bindegewebe, reinigen die Faszien und tragen dich in die Ruhe. Immer montags. (1 Std.)

📅 ab 04.09. ⌚ 18:30 💰 12,- / Std. ☎ 01514 4549962

HATHA-YOGA mit Viola

Traditionelles, ganzheitliches Yoga nach Tradition von Swami Sivananda – Gesundheit und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Jeweils am Dienstag offene Stunde – Abo oder Einzelstunden buchbar. (je 1,5 Std.)

📅 ab 05.09. ⌚ 19:00 💰 55,- / Abo ☎ 01516 4590904

YOGA & ÄTHERISCHE ÖLE mit Nadine

Erlebe den Prozess des Loslassens durch Übungen und Düfte – für einen geschmeidigen Rücken, weiche Schultern, gelösten Nacken und einen entspannten Kiefer. Inkl. Probefläschchen der verwendeten Öle. (2 Std.)

📅 MI, 06.09. ⌚ 19:00 💰 29,90 € ☎ 0175 3255434

HATHA-YOGA mit Eva-Maria

Krankenkassengeförderter Yoga-Kurs in 10 Einheiten. Den Körper stärken, den Geist beruhigen, der Seele Gutes tun – Eva-Maria begleitet dich achtsam und behutsam in die Welt des Yoga. (10 x 1,5 Std.)

📅 ab 20.09. ⌚ 18:30 💰 120,- / Kurs ☎ 0151 67637862



YOGA-SING-TAG mit Ute & Susanne

Zeit und Raum für Dich: im Fluss sein mit Yoga-Asanas, Mantras und heilsamen Liedern. (6 Std.)

📅 SO, 08.10. ⌚ 10:00 💰 90,- / Tag ☎ 09265 807456

SHAKTI-YOGA mit Yvonne

Entdecke deine Weiblichkeit: sanfte, weich fließende Übungen für ein liebevolles Körperbewusstsein. (2 Std.)

📅 SA, 11.11. ⌚ 17:00 💰 25,- € ☎ 0179 4069554

YOGA & POESIE mit Nadine

Übungen und Texte, die dein Herz beflügeln, deine Seele streicheln und dich im Körper ankommen lassen. (2 Std.)

📅 FR, 13.10. ⌚ 18:30 💰 24,90 € ☎ 0175 3255434

ZEN-YOGA mit Nadine

Mit dem Atem fließen: ganzheitliches Yoga verbindet Meditation und fließende Körperübungen (2 Std.)

📅 SA, 18.11. ⌚ 17:00 💰 24,90 € ☎ 0175 3255434

KLANG-YOGA mit Nadine

Lass Körper, Geist & Seele wieder in Einklang schwingen: Klangschalen & Instrumente begleiten dich. (2 Std.)

📅 FR, 08.12. ⌚ 18:30 💰 24,90 € ☎ 0175 3255434



BEWEGT LEBEN

Mit achtsamen Bewegungen und unseren Fitness-Kursen nimmst du deine Gesundheit selbst in die Hand:

SHAOLIN QI GONG mit Holger

Sanfte, fließende Bewegungen voller Harmonie: zur Ruhe kommen, sich selber liebevoll wahrnehmen, Spannung abbauen, den Rücken stärken. (1,5 Std.)

📅 ab 07.09. ⌚ 19:00 💰 50,- / Abo ☎ 01517 4429356

H.I.T. / FITNESS mit Stephanie

Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden: klassisches Bauch-Beine-Po (BBP), High Intervall Training (HIT) mit Elementen der Entspannung und für die Seele. (8 x 1 Std.)

📅 DI, 12.09. ⌚ 17:30 💰 90,- / Kurs ☎ 0171 5221075

RÜCKEN-FITNESS mit Rainer

Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht speziell bei Rücken- und Gelenkschmerzen. Übungen, die die Ursachen an der Wurzel angehen. (10 x 1 Std.)

📅 DI, 19.09. ⌚ 09:00 💰 90,- / Kurs ☎ 09261 20576

BEWUSST SEIN

Entdecke dich und entfalte deine Potenziale für mehr Qualität und Zufriedenheit in deinem Leben:

KRAFT DER FARBEN mit Katrin

Entdecke welche Farben dich Strahlen, rundum Wohlfühlen und in deine Kraft kommen lassen. (1 Std.)

📅 SA, 30.09. ⌚ 17:00 💰 15,- € ☎ 09261 5062410



BEWUSST SEIN

FRAUENHEILKREIS mit Yvonne

Gemeinsam die Weiblichkeit befreien und zelebrieren – im geschützten Raum und Kreis des "Rosenraums". (3 Std.)

📅 SA, 23.09. ⌚ 15:00 🛒 Spende ☎ 0179 4069554

📅 SA, 21.10. ⌚ 15:00 🛒 Spende ☎ 0179 4069554

📅 SA, 25.11. ⌚ 15:00 🛒 Spende ☎ 0179 4069554

📅 SA, 23.12. ⌚ 15:00 🛒 Spende ☎ 0179 4069554

SELBSTLIEBE TROTZ ÜBERGEWICHT WORKSHOP mit Isabell

Befreie dich von alten Glaubensmustern und entdecke deine wahrhaftige Schönheit und Potenziale. (6 Std.)

📅 SA, 01.10. ⌚ 10:00 🛒 80,- € ☎ 01525 2097892

KOMM MIT MIR IN DEIN ABENTEUER- LAND WORKSHOP-REIHE mit Isabell

Balance zwischen deinem äußeren Leben und deinem Sein: Wer bist du und warum bist du hier? Was sind deine Gaben? Was macht dich wirklich glücklich und wie kannst du dieses Glück leben? (Kurs / 4 x 6 Std.)

📅 ab 21.10. ⌚ 10:00 🛒 300,-/Kurs ☎ 01525 2097892

ICH UND DAS CHAOS ODER DAS CHAOS UND ICH? VORTRAG mit Isabell

Was zählt in dieser turbulenten Zeit? Was ist wichtig für mich? Über Sinn & Unsinn – Sein & Nicht-Sein. (3 Std.)

📅 SA, 28.10. ⌚ 17:00 🛒 40,- € ☎ 01525 2097892



KLANG \ GESANG

Klänge tragen ganz liebevoll in die Ruhe und Entspannung – und gehen wundervoll in Resonanz mit dir:

KIRTAN & FRIENDS mit Viola

Gemeinsames Mantra-Singen und Meditieren im Klang für Herzöffnung, Hingabe und Verbundenheit. (1,5 Std.)

📅 FR, 15.09. ⌚ 19:00 🛒 Spende ☎ 0151 64590904

KLANGREISEN mit Holger

Wellen heilsamer Klänge von Klangschalen, Kristallschalen und Gongs berühren und tragen dich in Stille. (2 Std.)

📅 SO, 24.09. ⌚ 19:00 🛒 25,- € ☎ 01517 4429356

📅 FR, 27.10. ⌚ 19:00 🛒 25,- € ☎ 01517 4429356

📅 SO, 19.11. ⌚ 18:00 🛒 25,- € ☎ 01517 4429356

📅 FR, 15.12. ⌚ 19:00 🛒 25,- € ☎ 01517 4429356

CIRCLE OF DRUMS mit Holger

Gemeinsam trommeln, singen, klingen und schwingen – ganz frei, intuitiv und aus dem Moment geboren. (2 Std.)

📅 FR, 29.09. ⌚ 19:00 🛒 Spende ☎ 01517 4429356

📅 SO, 05.11. ⌚ 18:00 🛒 Spende ☎ 01517 4429356

📅 SO, 03.12. ⌚ 18:00 🛒 Spende ☎ 01517 4429356

YOGA-SING-TAG mit Ute & Susanne

Yoga-Asanas, Mantras und heilsame Lieder (6 Std.)

📅 SO, 08.10. ⌚ 10:00 🛒 90,- / Tag ☎ 09265 807456



HEILSAME KLÄNGE mit FO(U)R SOULS

4 Seelen – Tanja Maugeri, Elisabeth Panzer, Andy Gremer & Holger Schramm – verbinden sich und nehmen dich mit auf die Reise in einen magischen Raum aus Tönen, Klängen und Gesängen, der dich und deine Seele tief berühren wird. (3 Std.)

📅 SA, 28.10. ⌚ 16:00 💰 40,- € ☎ 01517 4429356

DIDGERIDOO-WORKSHOP mit Andy

Vom Grundton bis zu ersten Rhythmen: so entlockst du deinem Didgeridoo Klänge und lernst das intuitive Spielen dieses mystischen Instruments. (3 Std.)

📅 SA, 25.11. ⌚ 16:00 💰 30,- € ☎ 0175 5256053

KLANG-YOGA mit Nadine

Lass Körper, Geist & Seele wieder in Einklang schwingen: Klangschalen & Instrumente begleiten dich. (2 Std.)

📅 FR, 08.12. ⌚ 18:30 💰 24,90 € ☎ 0175 3255434

STIMMIG Workshop mit Monika

Deine Stimme trägt Informationen für Kopf und Herz - für dein Gegenüber und für dich selbst. Lauschen und Singen sind unsere Spielzeuge. Trau dich, freu dich, erlebe dich! (2 x 2 Std.)

📅 07./14.10. ⌚ 17:00 💰 66,- € ☎ 0160 7347613

📅 11./18.11. ⌚ 14:00 💰 66,- € ☎ 0160 7347613



KIDS CLUB

Die Kinder von heute fördern – für starke, bewusste und gesunde Erwachsenen von morgen:

KINDER-YOGA mit Yvonne

Kreativ, phantasievoll und mit viel Herzblut nimmt Yvonne Kinder ab 3 Jahren mit auf die Reise in die wunderbare Welt des Yoga. Bewegung, Entspannung und Spiele fördern Körperbewusstsein und Entwicklung.

📅 ab 06.09. ⌚ 16:30 🛒 10,- / Std. ☎ 0179 4069554

ACHTSAMKEIT FÜR KINDER mit Isabell

Achtsam sein bedeutet den Moment zu spüren, das Hier und Jetzt wahrzunehmen und anzunehmen. Es geht um Stressregulation, um Körperwahrnehmungen – sich selbst wieder fühlen können. Es geht um dein Kind und indirekt auch um dich. Jeweils dienstags.

📅 ab 19.09. ⌚ 16:00 🛒 10,- / Std. ☎ 01525 2097892

KLANGZAUBER mit Yvonne & Holger

Die Magie und entspannende Wirkung von Klängen, Klangschalen und anderen uralten Instrumenten können Kinder ab 3 Jahren und ihre Eltern mit allen Sinnen erleben, erforschen und genießen. (3 Std.)

📅 FR, 10.11. ⌚ 15:00 🛒 10,- € ☎ 01517 4429356

SHAOLIN KIDS – QI GONG mit Holger

Für kleine Kriegerinnen & Krieger: entdecke den Bär, den Tiger, die Schlange in Bewegung und Ruhe – für Balance, Entspannung und Selbstwahrnehmung. (4 x 1 Std.)

📅 ab 02.11. ⌚ 16:30 🛒 40,- / Kurs ☎ 01517 4429356



MEDITATION

Wege in die Stille mit praktischen Entspannungsmethoden und gemeinsamen Meditationserlebnissen:

ENTSPANNUNG MIT SYSTEM mit Holger

Einfach die Augen schließen und an nichts denken – so einfach funktioniert Entspannung meistens nicht, vorallem wenn man im Alltag, Beruf und Familienleben täglich im Stressmodus arbeitet. Um also effektiv in die Ruhe und Erholung zu kommen bedarf es einer ganzheitlichen Sicht und Herangehensweise. Wenn wir Körper, Geist und Seele liebevoll zusammenbringen, lässt sich Entspannung und Selbstregulation systematisch angehen. (4 x 1,5 Std.)

📅 ab 14.09. ⌚ 17:00 📁 59,- / Kurs ☎ 01517 4429356

GEMEINSAM MEDITIEREN mit Holger

Die aktiven Meditationen nach Osho sind wundervolle Wege in die Stille – vor allem in der Gruppe und auch für Einsteiger. Gemeinsam entdecken wir verschiedene Ansätze und teilen unsere Erfahrungen. (jeweils 2 Std.)

GOURISHANKAR® - Atemmeditation

Mit dieser speziellen Atemtechnik erheben wir uns über den Alltag, spüren die Energie und lassen sie fließen. Den Abschluss bildet das Liegen in der Stille.

📅 DO, 19.10. ⌚ 17:00 📁 15,- € ☎ 01517 4429356

NADABRAHMA® - Tönmeditation

Alles ist Klang – im gemeinsamen Summen unseres Tons entsteht ein wundervolles Feld, das uns in die Stille trägt. Diese Meditation ist vorallem in der Gruppe ein besonderes, verbindendes Erlebnis.

📅 DO, 07.12. ⌚ 17:00 📁 15,- € ☎ 01517 4429356



OFFENES VITALCAFÉ

Jeden 1. Freitag im Monat laden wir dich ab 16:00 Uhr ein in unser VitalCafé für Groß & Klein: zum Kennenlernen, Informieren, Ausstauschen mit den VitalWerkern.

Bei Kaffee und Kuchen die Seele baumeln lassen und ein offenes Ohr für dich und deine Themen.

Ab 18:00 findet jeweils ein **informativer Vortrag** zu Themen aus der Gesundheitspraxis statt:

- 📅 06.10. **WILLKOMMEN IM VITALWERK** mit Stefanie
Einblicke in unserer Arbeit und Praxis
- 📅 03.11. **ENTSPANNUNG & VAGUS-NERV** mit Stefanie
Spannendes & Entspannendes über dein Nervensystem + Praktische Übungen mit Holger
- 📅 01.12. **HEILKRAFT DER HÄNDE** mit Isabell
Über das Wunder der Berührung

VitalWERK

BEWUSST. BEWEGT. GESUND.

Das VitalWerk
Paul-Rauschert-Str. 6
96349 Steinwiesen
Tel. +49 (0)9262 77-301
E-Mail: info@dasvitalwerk.de

  @dasvitalwerk



www.dasvitalwerk.de