

Für alle

Neugierige, Anfänger und Fortgeschrittene
mit dem Wunsch nach

- körperlichem und mentalem Wohlbefinden, Fitness, Vitalität
- Achtsamkeit, Mitgefühl und Gelassenheit
- ausgeglichener Bewegung und Entspannung
- sozialen Kontakten und gemeinsamen Aktivitäten
- wohlfühlendem und wohltuendem Umfeld in der Natur

Dich erwarten

- gesundheitsfördernde Praktiken
- mit der erfahrenen und zertifizierten Kursleiterin *ami anna michel*
- ein sinnlicher Erfahrungsraum aus Bewegung, Spüren und Sein in Verbundenheit
- die friedvolle und malerische Kulisse des BoGa

Teilnehmen

Bei den Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte melde Dich spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn an. Schreibe eine kurze E-Mail an ami.michel@outlook.de
Entscheidest Du Dich spontan für eine Veranstaltung z.B. am jeweiligen Veranstaltungstag, freuen wir uns auf Dich und Deine Gemeinschaft.

Kleide dich wetter-angepasst und vor allem gemütlich und bequem. Zum Yoga bringe bitte Deine eigene Matte mit.

DEIN BEITRAG ...

12 Euro für jede 60-minütige Kurseinheit.
Zahlbar am Veranstaltungstag in bar.

... IST KOSTBAR!

Du unterstützt uns dabei, den Botanischen und Chinesischen Garten zu pflegen, zu schützen und zu erhalten: Und inmitten dieser Naturkulisse tolle Kurse anzubieten.

Bei Fragen kannst Du Dich gerne an mich wenden.

ami anna michel

Psychologin (M.Sc.), Forscherin von Valeologie,
Praktikerin von Yoga, QiGong, Embodiment,
Hypnose und Ordnungstherapie

ami.michel@outlook.de
01523 - 954 7345



**Wir laden ein zu
Gesundheitskursen
im BoGA
von Mai bis August 2024**



QiGong



ist ein jahrtausendaltes Bewegungssystem aus China, welches sanft die Gesundheit und Kraft fördert. In meditativen, fließenden Bewegungen des Körpers, in der Stille, verbunden mit der Atmung, dem ausgerichteten Fokus auf den Körper, das Innere, die Umgebung, die Natur, wird mit der Lebensenergie gearbeitet, so dass diese ausgeglichen durch den Körper fließt und diesen nährt. Mache diese sinnliche QiGong-Erfahrung im BoGA - erschaffe, bewege, stärke, nähre und stabilisiere deine Energie in einer herzlichen Gemeinschaft von Gleichgesinnten.

TERMINE

3. Mai, 29. Mai, 22. Juni, 12. Juli, 3. August, 21. August

ORT UND UHRZEIT

vor dem Chinesischen Garten
von 16:30 bis 17:30 Uhr



Yoga



mit seinem Ursprung in Indien ist eine der ältesten Lebensphilosophien. Sie bildet ein System aus ethischen, körperlichen, geistigen und spirituellen Übungen, die dazu dienen, Körper und Geist zu ordnen und zu vereinen. Folglich lebt der Mensch als Einheit gesund, glücklich und erfüllt. Erschaffe in Verbundenheit eine innere Ordnung in deinem Körper und Geist mit Asanas, Pranayama, Meditation im BoGA. Und beobachte die Wirkung von Yoga auf deinen Körper: elastisch, flexibel, mobil, vital und kraftvoll und auf deine Psyche: beruhigend, lösend, aufhellend und unbeschwert.

TERMINE

17. Mai, 8. Juni, 26. Juni, 20. Juli, 9. August, 31. August

ORT UND UHRZEIT

auf der Picknickwiese, neben dem Pavillon
von 16:30 bis 17:30 Uhr



Waldbaden



ist eine achtsamkeitsbasierte Praktik aus Japan. Ihr Herzstück ist das bewusste Erleben des Waldes: Seiner Atmosphäre, Flora und Fauna mit allen Sinnen im Hier und Jetzt. So wird das Sein und Tun im Wald zu einer sinnlichen Erfahrung, mit einer positiven Wirkung auf die mentale und körperliche Gesundheit. Gönn dir das Gute der Natur. Nimm dir Zeit, in purem Gewahrsein, in Bewegung und beim Atmen, achtsam und meditativ mit dem BoGa zu verschmelzen und die entspannende und vitalisierende Wirkung dieser Praxis auf dich zu erfahren.

TERMINE

22. Mai, 14. Juni, 6. Juli, 24. Juli, 16. August

ORT UND UHRZEIT

am Tertiärteich
von 16:30 bis 17:30 Uhr

