



**AKTIVSTUDIO**  
HEMHOFEN



\*\*\* Newsletter April 2023 \*\*\*

**Yoga**  
Studio

Meditationszentrum  
Zentrum f. Stressbewältigung  
Klangtherapie & Massagen

Das **AKTIVSTUDIO** in **Hemhofen** ist das **neue Zentrum** für alle Menschen, die aktiv nach mehr **Gelassenheit, Entspannung** und **Achtsamkeit** im Leben suchen. Wir sind ein ganzheitliches **Therapiezentrum**. Unser Angebot ist auf das **psychische**, sowie **physische Wohlbefinden** gleichermaßen ausgerichtet. Dazu zählen u.A. **Yoga, Meditation, Klangtherapie**, personal **Coaching** und **Psychotherapie** (nach HPG). **Alle Kurse finden in Präsenz statt.**

**Wir alle** sind, mit zunehmender Tendenz, immer mehr **inneren & äußeren Stressfaktoren** ausgesetzt. Bei uns im Zentrum werden deshalb gezielt **Kurse** im Bereich der **Stressbewältigung & Burnout Prävention** angeboten.

Wir freuen uns, wenn wir dir dabei helfen können, wieder etwas mehr **Ruhe & Gelassenheit** im Leben willkommen zu heißen.

*Wir freuen uns auf dich!* ♥

*PS: Die allermeisten Kurse kannst du ganz einfach online über unsere Homepage buchen*

## Aktuelle Yoga Kurse

<b>Hatha Yoga</b> (inkl. Einsteiger)	Mo. & Do.	18:30 – 19:45 Uhr
<b>Rücken Yoga</b>	Donnerstags	17 – 18 Uhr
<b>Schwangeren Yoga</b>	Montags	9 – 10 Uhr
<b>Yoga 60-Plus</b> (ab 60 Jahren)	Montags	17 – 18 Uhr

Alle Yoga-Kurse sind „**offene**“ **Kurse**, die kontinuierlich stattfinden. Du kannst jederzeit einsteigen oder pausieren. Die **Kursbuchung** erfolgt vorzugsweise **online** über unsere **Homepage** oder **telefonisch** (*falls du kein Internet nutzt*). Die **Kursteilnahme** erfolgt über unterschiedliche **Punktekarten**.

**Preise** (Stand 03/23): Schnuppern kostenlos, 5er Karte 70 €, 10er 120 €, 20er 220 €

**Peter-Händel-Straße 4b · 91334 Hemhofen · [www.aktivstudio.de](http://www.aktivstudio.de)**  
info@aktivstudio.de · **09195 / 5069956** · WhatsApp **0152 / 27252407**

Inhaber: Michael Suendermann

# Kurse in Stressbewältigung

## **1. Stressmanagement SEMINAR** *(unter der Woche)*

Dieses Seminar ist ein „**offener**“ Kurs und findet regelmäßig an einem Mittwochabend, von **19 bis 20 Uhr**, statt. Hier hast du die Möglichkeit, deine Woche **gemeinsam in der Gruppe** zu **reflektieren** und **stressreduzierende Techniken** zu lernen.

**Kosten:** 15 € pro Teilnahme oder Buchung mit deiner Yoga-Punktekarte.

## **2. Stressmanagement KOMPAKTKURS** *(am Wochenende)*

Dies ist ein **1-tägiger Intensivkurs** in **Stressbewältigung**. In diesem 8 Stunden Kompaktkurs lernst du in Theorie und Praxis, wie du den **alltäglichen Stress** friedlich und **konstruktiv bewältigen** kannst.

**TERMINE 2023:** 29.4. | 1.7. | 16.9. | 18.11. ~ jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

**Kosten:** 120 €

# Erlebnistag Meditation



**Samstag 22.4. | 27.5. | 24.6. | 22.7.** *(Termine für Herbst / Winter folgen)*

jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

**Kosten:** 80 €

An diesem 6-stündigen Meditationstag **lernst du meditieren**. Meditation macht **Resilient** und hilft nachweislich dabei, **Stress** und **Unruhezustände** zu **bewältigen**. In diesem **6 Stunden Gruppenkurs** wirst du lernen, wie man **richtig meditiert** und welche Art der Meditation für dich die Passende ist.

Während der 6 Stunden werden wir gemeinsam unterschiedliche meditative Übungen durchführen, dazu gehören neben der klassischen **Achtsamkeitsmeditation** auch die **Klangschalen-Meditation**, **Liege und Tee-Meditation** und eine **Gehmeditation** in der Natur.

# Klang-Therapie

## **1. KLANGSCHALEN Gruppenkurs**

In diesem 2-stündigen Kurs erwarten dich **Momente der inneren Einkehr** und Ruhe. Mit Hilfe von Klangschalen wirst du in einen **meditativen Zustand** versetzt, in dem du nicht einschläfst, sondern wach aber **sehr entspannt** alles mitbekommst, was um dich herum passiert. Die Klangschalen helfen dir dabei, dich wieder etwas mehr im **Hier & Jetzt** zu verfestigen, statt permanent in Gedanken abzudriften.



**Samstag 13.5. | 17.6. | 15.7.** *(Termine für Herbst / Winter folgen)*

jeweils 15:00 – 17:00 Uhr

**Kosten:** 40 €

## **2. KLANG Massage**

Bei der Klangmassage werden spezielle **Therapieklangschalen** auf unterschiedliche Körperbereiche gestellt und ins Schwingen gebracht. Die Schwingungen dringen tief ins Gewebe ein und wärmen den Bereich sanft auf, sodass sich **Verspannungen lösen** können. Die harmonischen Klänge wirken zudem sehr **beruhigend** auf den Geist.

**Termine:** Nach Vereinbarung telefonisch, E-Mail oder WhatsApp

**Kosten:** 60 € (Einzel), 100 € (Paar)