

# Harburg Events 2020

## Kurse & Workshops

<b>08.04.20</b>	19.00 – 20.30	<b>Vollmondmeditation</b>	Harburg Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>22.04.20</b>	19.00 – 21.00	<b>Mindful Evening Gesundes Stressmanagement</b>	Harburg Wernigerode	30,-€ p.P.
<b>07.05.20</b>	19.00 – 20.30	<b>Vollmondmeditation</b>	Harburg Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>09.05.20</b>	09.00 – 12.00	<b>Achtsamkeitswanderung</b>	Harburg Wernigerode	40,-€ p.P.
<b>24.06.20</b>	19.00 – 20.30	<b>Workshop „ Glück“</b>	Harburg Wernigerode	25,-€ p.P.
<b>31.07.20</b>	18.00 – 20.00	<b>Sundowner Walk</b>	Harburg Wernigerode	25,-€ p.P.
<b>03.08.20</b>	19.00 – 20.30	<b>Vollmondmeditation</b>	Harburg Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>19.08.20</b>	19.00 – 21.00	<b>Talk with your Heart- Achtsame Kommunikation</b>	Harburg Wernigerode	30,-€ p.P.
<b>02.09.20</b>	19.00 – 20.30	<b>Vollmondmeditation</b>	Harburg Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>01.10.20</b>	19.00 – 20.30	<b>Vollmondmeditation</b>	Harburg Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>30.11.20</b>	19.00 – 20.30	<b>Vollmondmeditation</b>	Harburg Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>07.12.20</b>	19.00 – 20.30	<b>Jahresabschlußmeditation</b>	Harburg Wernigerode	20,-€ p.P.

Voranmeldung und weitere Infos unter:  
[www.nadine-macht-fit.de](http://www.nadine-macht-fit.de) oder  
[info@nadine-macht-fit.de](mailto:info@nadine-macht-fit.de)



### **Sundowner walk**

Nutze die letzten Stunden am Tag. Entspanne Dich bei speziellen meditativen Yoga im Freien. Verbinde achtsames und einfaches gehen mit rhythmischer und bewußter Atmung.

### **Achtsamkeitswanderung mit Nadine**

Fokus dieser Achtsamkeitswanderung liegt darauf, in sich hineinzuspüren und die Natur um sich herum bewusst wahrzunehmen. Lasse dich zum Thema Achtsamkeit inspirieren und lerne wie du mental fit in den Frühling starten kannst. Zwischen den einzelnen Sequenzen kann man beim Wandern zwanglos mit den anderen Teilnehmern der Gruppe erzählen und gewonnene Eindrücke teilen.

### **Vollmondmeditation**

Die Vollmondmeditation verjüngt Körper und Geist. Der Mond ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Er hilft uns nach innen zu gehen, den Verstand zu überschreiten und die Unendlichkeit im Inneren zu spüren.

### **Jahresabschlußmeditation**

Finde für Dich einen entspannten Jahresabschluss 2020. In dieser angeleiteten Meditation lassen wir die letzten zwölf Monate des vergangenen Jahres noch einmal an uns vorbeiziehen. Dabei kann jeder für sich entscheiden, was er symbolisch an "Gepäck" im letzten Jahr zurücklassen will und was er mit ins neue Jahr hinüber nehmen möchte.

### **Talk with your Heart-**

#### **Achtsame Kommunikation**

Was bedeutet achtsame Kommunikation und wie können wir lernen mit Achtsamkeit zu sprechen und zuzuhören?

Wie schaffen wir es mit uns selbst achtsam umzugehen und uns dabei nicht selbst zu vergessen?

Leiste Deinen persönlichen aktiven Beitrag zur Verbesserung deiner Gesundheit und Lebensqualität.

Der kleine Impulsworkshop beinhaltet eine kleinen theoretischen Input, der als Vortrag oder Interaktion gestaltet wird und einem großem praktischen Teil . Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Achtsamkeitsübungen wie Meditation und Yoga für zu Hause.

### **Mindful Evening -**

#### **Gesundes Stressmanagement**

Du suchst einen eigenen Weg mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilfreich umzugehen. Du möchtest bewusster und heilsamer mit Dir und Deinen Lebensumständen umgehen? Dann leiste Deinen persönlichen aktiven Beitrag zur Verbesserung deiner Gesundheit und Lebensqualität.

Dieser kleine Workshop bestehen aus je einem kleinen theoretischen Teil, der als Vortrag oder Interaktion gestaltet wird und einem großem praktischen Teil .

Der Schwerpunkt dieser 2 Stunden liegt auf praktischen Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atemübungen, Yoga und Übungen in Stille.

### **Workshop „ Glück“**

Was bedeutet Glück für dich persönlich?

Wie schaffen wir es mit uns selbst glücklich zu sein und was hat das Thema Glück mit unseren Lebensumständen zu tun?

Leiste Deinen persönlichen aktiven Beitrag zur Verbesserung deiner Gesundheit und Lebensqualität.

Der kleine Impulsworkshop beinhaltet eine kleinen theoretischen Input, der als Vortrag oder Interaktion gestaltet wird und einem großem praktischen Teil .

Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Achtsamkeitsübungen wie Meditation und Yoga für zu Hause.

