

Auszeiten in den Alltag integrieren

Andrea Klug



Ich arbeite als Bilanzbuchhalterin in einem großen deutschen Konzern und fühle mich in der Welt der Zahlen zu Hause. Durch viele eindrucksvolle Reisen und Begegnungen spürte ich, dass noch ein anderer Teil in mir leben möchte.

Während meiner Suche nach dem Gegenstück wurde ich durch eine glückliche Fügung auf einem Festival fündig, wo ein Stand mit Klangschalen mich magisch anzog.

2010 ließ ich mich im Peter Hess Institut zur **Klangmassagepraktikerin** ausbilden. 2013 folgten die Ausbildungen zur **Entspannungspädagogin** und zur **Klangtherapeutin**. Seit 2014 bin ich Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogen e. V., gebe außerdem Kurse für **Autogenes Training** und **Progressive Muskelentspannung**.

Mein Ziel ist es, „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu leisten, jeden in seinem Alltag zu belassen und einfache, aber effektive Mittel bewusst zu machen, um die täglichen Herausforderungen entspannter zu meistern.

Seminarort & Anmeldung

Kloster Buddhas Weg

Buddhas Weg 4
69483 Siedelsbrunn Wald-Michelbach

Telefon: 0 62 07 92 598-21

Mail: info@buddhasweg.eu

Web: www.buddhasweg.eu

Kontakt

Andrea Klug

Telefon: 069 979 821 79

Mobil: 0176 2101 7607

Mail: andreaklug13@gmx.de

Entspannen Sie sich

Auszeiten in den Alltag integrieren



Yoga & Klang für sanfte Entspannung Nachmittagsworkshop

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, eine Reise von außen nach innen bewusst und achtsam mit sich selbst zu erleben.

Der dreistündige Workshop beginnt mit sanften Körperbewegungen aus dem Hatha Yoga und schließt mit einer Entspannungsreise mit Klangschalen und Gong.

Spüren Sie sich – in Ihrem Körper, den inneren Räumen und Bildern der schöpferischen Kraft.

Termine 2014: 27. April | 28. September | 26. Oktober | 30. November
Beginn: 14:00 | **Ende:** 17:00



Kosten: EUR 55 p. T. inkl. kleiner Teerunde zum Ausklang
Mitbringen: lockere Kleidung und dicke Socken

Buchungsnummer: 21085*
Leitung: Andrea Klug | Gramyo Schmitt

Yoga, Entspannung und Meditation Wochenendworkshop

Mehr denn je sind wir im Stundenplan der täglichen Anforderungen fixiert – wissen aber auch, dass wir Entspannungsphasen brauchen, um Kraft für die Bewältigung unserer Aufgaben zu schöpfen.

An diesem Wochenende erfahren Sie die sanfte Körperarbeit mit Yoga, lernen wohltuende und effektive Entspannungstechniken für den Alltag kennen und richten bei der täglichen Meditation den Blick nach innen – begleitet durch Klangschalen und Gong.

Termine 2014: 2. bis 4. Mai
Beginn: 17:00 | **Ende:** 15:00
Kosten: EUR 225 p. T. zzgl. Kost und Logis
Mitbringen: lockere Kleidung und dicke Socken

Buchungsnummer: 21021*
Leitung:
Andrea Klug |
Gramyo Schmitt



Progressive Muskelentspannung, Meditation & Klang Wochenendworkshop

Erfahren Sie an diesem Wochenende, wie Sie Ihren Energieverbrauch reduzieren und unnötige Spannungen vermeiden – ohne dabei die Ziele aufzugeben, die Sie sich gesteckt haben.

Die Progressive Muskelentspannung (PME), die der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson Anfang des 20. Jh. entwickelte, bietet ein breites Spektrum an Wirkmöglichkeiten:

- zur Verbesserung von Immun- und Herz-Kreislauf-System, Durchblutung und Sauerstoffversorgung
- für eine ruhigere Atmung

- zur Schmerzlinderung
- zur Steigerung von Konzentration, Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Stressresistenz
- zum Abbau von Nervosität, Unruhe und Angstzuständen

Zudem ist die PME leicht erlernbar und im Alltag umzusetzen. Das wird unser Ziel an diesem Wochenende sein. Jeder Tag beginnt mit Klang und Meditation und einem entspannten Frühstück. Am Samstag haben Sie zudem die Möglichkeit, auf einem begleiteten Spaziergang den wunderschönen Odenwald zu entdecken.

Termine 2014: 9. bis 11. Mai
Beginn: 17:30 | **Ende:** 13:00
Kosten: EUR 175 p. T. zzgl. Kost und Logis
Mitbringen: lockere Kleidung und dicke Socken

Buchungsnummer: 21090*
Leitung: Andrea Klug

***Hinweis:** Kostenfreier Rücktritt von Ihrer Anmeldung ist möglich, wenn Sie verbindlich einen Ersatzteilnehmer stellen oder ein Teilnehmer von der Warteliste nachrücken kann. Andernfalls betragen die Stornokosten bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn 50 % und bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn 100 % der Seminargebühr.

Gastspiele in Fischer's Lagerhaus

31.08. | 12.10.2014

Ort: Röntgenstraße 2 (Nähe Borsigallee gegenüber des Hessen-Centers)
60388 Frankfurt a. M.

Öffnungszeiten: 13:00 bis 18:00