

# Seminarplan 2023



## Unsere laufenden Yogakurse

Montag's	Ab 17.10.22 bis März 2023	18.00 Uhr – 19.15 Uhr	Yoga	Irmi Meier
Montag's		19.30 Uhr – 20.45 Uhr	Yoga	Irmi Meier
Dienstag's		19.00 Uhr – 20.15 Uhr	Yoga	Irmi Meier
Mittwoch's		09.00 Uhr – 10.15 Uhr	Yoga	Irmi Meier
Mittwoch's		17.30 Uhr – 19.00 Uhr	Aranja Yoga	Kirsten Kinzel
Mittwoch's		19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Aranja Yoga	Kirsten Kinzel
Donnerstag's		17.30 Uhr – 18.45 Uhr	Yoga	Doris Greiner
Donnerstag's		19.00 Uhr – 20.15 Uhr	Yoga	Doris Greiner
Sonntag's	Ab 18.09.2022 Immer 14-tägig	19.15 Uhr – 20.30 Uhr	Ashtanga Yoga	Simin
Anmeldung unter der 0171 4181509 bis Sonntag 12 Uhr				
Aktuelle Termine für die Wellnsstage finden sie unter: <a href="http://www.stadler-hof.de">www.stadler-hof.de</a>				

*„Der Mensch besitzt nichts Kostbareres als die Zeit“*

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich etwas finden in unserem Programm, um sich frei zu machen von der Hektik des Alltags. Öffnen Sie die Augen und Ihr Herz für die schönen Dinge des Lebens und nehmen Sie sich Zeit zum Erholen, Erleben und Genießen.

***Wir freuen uns auf Sie!***

***Ihr Stadler-Hof Team***

# September

Freitag - Sonntag	1. Sep – 3. Sep 2023	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Manfred Stinglhammer
Freitag - Sonntag	8. Sep – 10. Sep 2023	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Andreas Stecher
Freitag - Sonntag	29. Sep – 1. Okt 2023	ganztägig	Trainersymposium	Sepp Spreitzer

## **Meditationskurs für Beginner und Fortgeschrittene**

An diesem Wochenende lernen Sie eine uralte Meditationstechnik kennen, die ein sehr effektives Hilfsmittel ist, um den Verstand etwas zur Ruhe zu bringen. Zu diesem inneren Gefühl der Aufgeräumtheit bringt das Praktizieren der Meditation auch sehr viele weitere positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden mit sich, was auch Erkenntnisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

**Referent: Manfred Stinglhammer**

## **Ausbildung zum Mentaltrainer – Mentalcoach Basic**

### **verschiedene Termine**

Erfolg beginnt im Kopf – nutze das Potential Deines Gehirns

Ob in Schule, Studium, Beruf, Sport und Freizeit - bei allen Herausforderungen und Handlungen gehen mentale Prozesse, sowie bestimmte Denk – und Verhaltensmuster voraus. Entscheide für Erfolg oder Mißerfolg ist die mentale Stärke jedes Einzelnen. Die mentalen Anforderungen unserer Zeit werden immer höher. Es ist nicht immer einfach, allen Herausforderungen gewachsen zu sein. Mentales Training bringt nachweislich Erfolge in nahezu allen Bereichen. Mehr infos unter [www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)

**Referent: Sepp Spreizer**

# Oktober

Freitag - Sonntag	6. Okt – 8. Okt 2023	ganztägig	LIFE – ENERQI	Andreas Stecher
Donnerstag - Sonntag	12. Okt – 15. Okt 2023	ganztägig	Modul 1 Motivatinstrainer	Sepp Spreitzer
Donnerstag - Sonntag	19. Okt – 22. Okt 2023	ganztägig	Meditatin – Vertiefungskurs	Manfred Stinglhammer
Freitag - Sonntag	27. Okt – 29. Okt 2023	ganztägig	Modul 1 Motivatinstrainer	Sepp Spreitzer

## Ausbildung zum Mentaltrainer – Mentalcoach Basic

### verschiedene Termine

Erfolg beginnt im Kopf – nutze das Potential Deines Gehirns

Ob in Schule, Studium, Beruf, Sport und Freizeit - bei allen Herausforderungen und Handlungen gehen mentale Prozesse, sowie bestimmte Denk – und Verhaltensmuster voraus. Entscheide für Erfolg oder Mißerfolg ist die mentale Stärke jedes Einzelnen. Die mentalen Anforderungen unserer Zeit werden immer höher. Es ist nicht immer einfach, allen Herausforderungen gewachsen zu sein. Mentales Training bringt nachweislich Erfolge in nahezu allen Bereichen. Mehr infos unter [www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)

**Referent: Sepp Spreizer**

## LIFE – ENERQI

Die Kultivierung von Lebensenergie und innerer Kraft. So können wir zurück zu unserer inneren Kraft finden, den Körper geschmeidiger und beweglicher machen und auf ein höheres Energie – Niveau bringen.  
Teil 1.

**Referent: Andreas Stecher**

## Meditationskurs für Beginner und Fortgeschrittene

An diesem Wochenende lernen Sie eine uralte Meditationstechnik kennen, die ein sehr effektives Hilfsmittel ist, um den Verstand etwas zur Ruhe zu bringen. Zu diesem inneren Gefühl der Aufgeräumtheit bringt das Praktizieren der Meditation auch sehr viele weitere positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden mit sich, was auch Erkenntnisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

**Referent: Manfred Stinglhammer**

# November

Donnerstag	2. November 2023	19.00 Uhr	Vortrag: „Die Heilung Deiner Seele“	Maximilian Huber
Freitag - Sonntag	03. Nov – 05. Nov 2023	Freitag ab 14:00 Uhr bis Sonntag 17:00 Uhr	AUFRICHTEN über die Wirbelsäule II – Der Aufbaukurs	Maximilian Huber
Samstag - Sonntag	11. Nov – 12. Nov 2023	ganztägig	Yoga - / Meditationskurs – mit Rita	Rita Lutz
Freitag - Sonntag	17. Nov – 19. Nov 2023	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Manfred Stinglhammer
Freitag - Sonntag	24. Nov – 26. Nov. 2023	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Manfred Stinglhammer

**AUFRICHTEN über die Wirbelsäule I – Der Aufbaukurs** Nur für Teilnehmer, die den Basiskurs absolviert haben.

Lernen Sie über eine gezielte und sanfte Technik, die Menschen aufzurichten! Kursinhalt: „Der Mensch darf aufrichtig sein.“

**Referent: Maximilian Huber, email: [praxis@hubermax-ws.de](mailto:praxis@hubermax-ws.de)**

## **Meditationskurs für Beginner und Fortgeschrittene**

An diesem Wochenende lernen Sie eine uralte Meditationstechnik kennen, die ein sehr effektives Hilfsmittel ist, um den Verstand etwas zur Ruhe zu bringen. Zu diesem inneren Gefühl der Aufgeräumtheit bringt das Praktizieren der Meditation auch sehr viele weitere positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden mit sich, was auch Erkenntnisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

**Referent: Manfred Stinglhammer**

## **Tri-Yoga & Meditation**

Yoga ist Meditation in Bewegung, an diesem Wochenende möchten wir euch einen kleinen Einblick in die Zusammenhänge von Tri-Yoga und Meditation vermitteln. Das charakteristische und einmalige der Tri- Yoga Flows sind die segmentalen Bewegungen der Wirbelsäule. Geführt vom Altem gleiten wir Wirbel in die Yoga Asanas und mobilisieren so alle Gelenke, fördern die Ernährung der Bandscheiben und reaktivieren die tiefe Muskulatur. So lernen wir, unseren Körper wieder bewusst wahrzunehmen und zu fühlen.

**Referentin: Rita Lutz**

# Dezember

Freitag - Sonntag	1. Dez – 3. Dez 2023	ganztägig	Modul 1 Motivatinstrainer	Sepp Spreitzer
----------------------	----------------------	-----------	---------------------------	-------------------

## **Ausbildung zum Mentaltrainer – Mentalcoach Basic**

### **verschiedene Termine**

Erfolg beginnt im Kopf – nutze das Potential Deines Gehirns

Ob in Schule, Studium, Beruf, Sport und Freizeit - bei allen Herausforderungen und Handlungen gehen mentale Prozesse, sowie bestimmte Denk – und Verhaltensmuster voraus. Entscheide für Erfolg oder Mißerfolg ist die mentale Stärke jedes Einzelnen. Die mentalen Anforderungen unserer Zeit werden immer höher. Es ist nicht immer einfach, allen Herausforderungen gewachsen zu sein. Mentales Training bringt nachweislich Erfolge in nahezu allen Bereichen. Mehr infos unter [www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)

**Referent: Sepp Spreizer**