



<u>Unsere laufenden Yogakurse</u>

Montag's		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	immer 14-tägig	19.15 Uhr – 20.30 Uhr	Ashtanga Yoga	Simin
			Anmeldung unter der 0171 4181509 bis Sonntag 12 Uhr	

"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

März

Freitag	08. März – 10. März 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Alexandra
Sonnstag				Niedersteiner
Donnerstag	14. März – 17. März 2024	ganztägig	Weiblichkeitsretreat mit Yoga und Meditation	Rita Lutz
Sonntag				Sandra Rank
Freitag -	22. März – 24. März 2024	ganztägig	Meditationskurs für Beginner und Wiederholer	Manfrd
Sonntag				Stinglhammer

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 Erkenntinisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Referent: Manfred Stinglhammer oder Alexandra Niedersteiner

Weiblichkeitsretreat mit Yoga und Meditation

Wir laden dich ein, an einem Wochenende in die weibliche Engergie einzutauchen, zu reflektieren und transformieren – ein Geschenk an DICH selbst. Im geschützten Raum und dem Kreis der Frauen, Wachstum, Heilwerden und Kraft erkennen und daraus schöpfen. Unterstützt durch tägliche Mediation und achtsames Heil-Yoga kommen wir unserem wahren SEIN ein Stückchen näher.

Referent: Rita Lutz und Sandra Rank

April

Freitag	05. April – 07. April 2024	ganztägig	InnerPOWER nur für Frauen	Dagmar
Sonntag				Spreitzer
Freitag	12. April 2024	ganztägig	Biokybernetik iXtras I	Michaela
				Till-Karl
Samstag	13. April – 14. April 2024	ganztägig	Biokybernetik Workshop	Michaela
Sonntag				Till-Karl
Samstag -	13. April – 14. April 2024	ganztägig	"Stress-weg" Tage	Sepp
Sonntag				Spreitzer
Freitag	19. April 2024	ganztägig	Simul Gravida – Werdende Eltern Seminar	Labi
				Deda
Samstag	20. April 2024	ganztägig	Solve Metus – Erkenne deine Ängste	Labi
				Deda
Donnerstag -	25. April – 28. April 2024	ganztägig	Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit	Sepp
Sonntag				Spreitzer

InnerPOWER nur für Frauen

"Stress-weg" Tage

Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit

Mehr infos unter www.powerbrain-institu.de

Referent: Sepp Spreizer

Biokybernetik Workshop und iXtras I

Mehr Infos unter www.biokybernetik-smit.com

Referentin: Michaela Till-Karl

Simul Gravida - Werdende Eltern Seminar

Solve Metus – Erkenne deine Ängste

Mehr Infos unter www.labinotlabinot.de, kontakt@labinotdeda.de

Referent: Labi Deda, Seelendings – mit Dir zu Deinem ICH

Mai

Freitag -	03. Mai – 05. Mai 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Alexandra
Sonntag				Niedersteiner
Donnerstag -	09. Mai – 12. Mai 2024	ganztägig	Meditation – Vertiefungskurs (Fortgeschrittene)	Manfred
Sonntag				Stinglhammer
Samstag	11. Mai 2024	ganztägig	Systemische Aufstellung	Markus
				Gruber
Freitag -	17. Mai 2024	ganztägig	Wohlfühl-Entspannungstag- Entspannt ins Wochenende	Sabine
				Besting
Samstag -	18. Mai – 20. Mai 2024	ganztägig	Meditationskurs für Beginner und Wiederholer	Manfred
Montag				Stinglhammer
Donnerstag -	23. Mai – 26. Mai 2024	ganztägig	Modul 5, Ausbildung zum systemischen Aufstellungscoach	Sepp
Sonntag				Spreitzer
Freitag-	31. Mai – 02. Juni 2024	ganztägig	Meditationskurs für Beginner und Wiederholer	Manfred
Sonntag				Hoeberl

Modul 5, Ausbildung zum systemischen Aufstellungscoach

Mehr infos unter www.powerbrain-institu.de

Referent: Sepp Spreizer

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 Erkenntinisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Referent: Manfred Stinglhammer, Manfred Hoeberl, Alexandra Niedersteiner

Wohlfühl-Entspannungstag

Was erwartet Dich... QiGong, Klangschalenmeditation mit Autogenem Training, Achtsamskeits- und Atemübungen, Waldbaden

Mehr Infos unter www.ruhe-und-entspannungsoase.de

Referentin: Sabine Besting, Entspannungspädagogin & QiGong Leiterin SKA, Waldbaden-Trainerin "Indian Balance Nature"

Systemische Aufstellung

Mehr Infos unter www.markusgruber.de, Mobil: 0151 251 361 06

Referent: Markus Gruber, Wegbegleiter für Selbstentwicklung

Juni

Freitag	07. Juni – 09. Juni 2024	ganztägig	WIM HOF Methode & Atem Workshop	Silvia
Sonntag				Maier
Freitag -	14. Juni – 16. Juni 2024	ganztägig	Meditationskurs für Beginner und Wiederholer	Alexandra
Sonntag				Niedersteiner
Freitag	14. Juni 2024	ganztägig	Biokybernetik iXtras	Michaela
				Till-Karl
Samstag -	15. Juni – 16. Juni 2024	ganztägig	Biokybernetik Workshop	Michaela
Sonntag				Till-Karl
Freitag -	21. Juni – 23. Juni 2024	ganztägig	Modul 3, Ausbildung EMT und Gesundheits- und Entspannungscoach	Sepp
Sonntag				Spreitzer

WIM HOF Methode & Atem Workshop

Was tun gegen Stress, Erschöpfung, Burnout oder ein angeschlagenes Immunsystem? Die Wim Hof Methode und die Buteyko Atemmethode, in Kombination mit anderen Entspannungstechniken, wirken wahre Wunder!

Fragen bitte an Silvia Maier +49 170 3232061 oder hello@buteykocentre.com

WIM HOF Methode Instruktorin, Atemcoachin und Resilienztrainerin

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 Erkenntinisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Referent: Alexandra Niedersteiner

Modul 3, Ausbildung EMT und Gesundheits- und Entspannungscoach

Mehr Infos unter www.powerbrain-institut.de

Referent: Sepp Spreizer

Biokybernetik Workshop und iXtras

Mehr Infos unter www.biokybernetik-smit.com

Referentin: Michaela Till-Karl

Juli

Freitag	05. Juli – 07. Juli 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Andreas
Sonntag				Stecher
Donnerstag -	18. Juli – 21. Juli 2024	ganztägig	Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit	Sepp
Sonntag				Spreitzer

Meditationskurs für Beginner und Wiederholer

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 Erkenntinisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Referent: Andreas Stecher

Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit

Mehr infos unter www.powerbrain-institut.de

Referent: Sepp Spreizer

September

Freitag -	06. Sep – 08. Sep 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Manfred
Sonntag				Stinglhammer
Freitag	20. September 2024	ganztägig	Biokybernetik iXtras	Michaela
				Till-Karl
Samstag -	21. Sep – 22. Sep 2024	ganztägig	Biokybernetik Workshop	Michaela
Sonntag				Till-Karl
Freitag -	27. Sep – 29. Sep 2024	ganztägig	Modul 2, Ausbildung Motivationstrainer	Sepp
Sonntag				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 Erkenntinisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Referent: Manfred Stinglhammer

Modul 2, Ausbildung Motivationstrainer

Mehr infos unter www.powerbrain-institut.de

Referent: Sepp Spreizer

Biokybernetik Workshop und iXtras

Mehr Infos unter www.biokybernetik-smit.com

Referentin: Michaela Till-Karl

Oktober

Freitag -	11. Okt – 13. Okt 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Andreas
Sonntag				Stecher
Donnerstag -	17. Okt – 20. Okt 2024	ganztägig	Meditatin – Vertiefungskurs	Manfred
Sonntag				Stinglhammer
Donnerstag -	24. Okt – 27. Okt 2024	ganztägig	Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit	Sepp
Sonntag				Spreitzer
Donnerstag	31. Oktober 2024		Vortrag	Maximilian
				Huber

Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit

Mehr infos unter www.powerbrain-institut.de

Referent: Sepp Spreizer

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 Erkenntinisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Referent: Manfred Stinglhammer, Andreas Stecher

AUFRICHTEN über die Wirbelsäule

Vortrag

Referent: Maximilian Huber, email: praxis@hubermax-ws.de

November

Freitag -	01. Nov – 03. Nov 2024	ganztägig	AUFRICHTEN über die Wirbelsäule	Maximilian
Sonntag				Huber
Samstag -	08. Nov – 10. Nov 2024	ganztägig	Modul 3, Ausbildung EMT und Gesundheits- und Entspannungscoach	Sepp
Sonntag				Spreitzer
Freitag -	08. Nov – 10. Nov 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Uli
Sonntag				Niedersteiner
Donnerstag -	14. Nov – 17. Nov. 2024	ganztägig	Meditation Vertiefungskurs + SUTRAS	Manfred
Sonntag				Hoeberl
Freitag -	29. Nov – 01. Dez 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Manfred
Sonntag				Stinglhammer

AUFRICHTEN über die Wirbelsäule

Lernen Sie über eine gezielte und sanfte Technik, die Menschen aufzurichten!

Referent: Maximilian Huber, email: 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 Erkenntinisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Referent: Manfred Stinglhammer, Manfred Hoeberl, Uli Niedersteiner

Modul 3, Ausbildung EMT und Gesundheits- und Entspannungscoach

Mehr Infos unter www.powerbrain-institut.de

Referent: Sepp Spreizer

Dezember

Freitag -	06. Dez – 08. Dez 2024	ganztägig	Modul 4, Ausbildung Kommunikationstrainer	Sepp
Sonntag				Spreitzer
Samstag-	07. Dez – 08. Dez 2024	ganztägig	Yoga-/Meditationskurs	Rita
Sonntag				Lutz
Freitag -	20. Dez – 22. Dez 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Alexandra
Sonntag				Niedersteiner

Modul 4, Ausbildung Kommunikationstrainer

Mehr infos unter www.powerbrain-institut.de

Referent: Sepp Spreizer

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 Ernähung der Bandscheiben und reaktivieren die tiefe Muskulatur. So lernen wir, unseren Körper wieder bewusst wahrzunehmen und zu fühlen.

Referentin: Rita Lutz

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 Erkenntinisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Referent: Alexandra Niedersteiner