

# Seminarplan 2024



## Unsere laufenden Yogakurse

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***

# Februar

Freitag - Sonntag	02. Feb – 04. Feb 2024	ganztägig	Meditationskurs für Beginner und Wiederholer	Manfred Stinglhammer
Samstag - Sonntag	24. Feb – 25. Feb 2024	ganztägig	„Stress-weg“ Tage	Sepp Spreitzer
Donnerstag - Sonntag	29. Feb – 03. März 2024	ganztägig	Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit	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**

## **„Stress-weg“ Tage**

### **Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit**

Mehr Infos unter [www.powerbrain-institu.de](http://www.powerbrain-institu.de)

**Referent: Sepp Spreitzer**



# März

Freitag Sonntag	08. März – 10. März 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Alexandra Niedersteiner
Donnerstag Sonntag	14. März – 17. März 2024	ganztägig	Weiblichkeitsretreat mit Yoga und Meditation	Rita Lutz Sandra Rank
Freitag - Sonntag	22. März – 24. März 2024	ganztägig	Meditationskurs für Beginner und Wiederholer	Manfrd 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 Erkenntnisse 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 Energie 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 Meditation und achtsames Heil-Yoga kommen wir unserem wahren SEIN ein Stückchen näher.

**Referent: Rita Lutz und Sandra Rank**

# April

Freitag Sonntag	05. April – 07. April 2024	ganztägig	InnerPOWER nur für Frauen	Dagmar Spreitzer
Freitag	12. April 2024	ganztägig	Biokybernetik iXtras I	Michaela Till-Karl
Samstag Sonntag	13. April – 14. April 2024	ganztägig	Biokybernetik Workshop	Michaela Till-Karl
Samstag - Sonntag	13. April – 14. April 2024	ganztägig	„Stress-weg“ Tage	Sepp Spreitzer
Donnerstag - Sonntag	25. April – 28. April 2024	ganztägig	Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit	Sepp Spreitzer

## InnerPOWER nur für Frauen

„Stress-weg“ Tage

**Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit**

Mehr infos unter [www.powerbrain-institu.de](http://www.powerbrain-institu.de)

**Referent: Sepp Spreitzer**

## Biokybernetik Workshop und iXtras I

Mehr Infos unter [www.biokybernetik-smit.com](http://www.biokybernetik-smit.com)

**Referentin: Michaela Till-Karl**

# Mai

Freitag - Sonntag	03. Mai – 05. Mai 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Alexandra Niedersteiner
Donnerstag - Sonntag	09. Mai – 12. Mai 2024	ganztägig	Meditation – Vertiefungskurs (Fortgeschrittene)	Manfred Stinglhammer
Samstag - Montag	18. Mai – 20. Mai 2024	ganztägig	Meditationskurs für Beginner und Wiederholer	Manfred Stinglhammer
Donnerstag - Sonntag	23. Mai – 26. Mai 2024	ganztägig	Modul 5, Ausbildung zum systemischen Aufstellungscoach	Sepp Spreitzer
Freitag- Sonntag	31. Mai – 02. Juni 2024	ganztägig	Meditationskurs für Beginner und Wiederholer	Manfred Hoeberl

## **Modul 5, Ausbildung zum systemischen Aufstellungscoach**

Mehr infos unter [www.powerbrain-institu.de](http://www.powerbrain-institu.de)

**Referent: 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, Manfred Hoeberl, Alexandra Niedersteiner**

# Juni

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

## WIM HOF Methode & Atem Workshop

Fragen bitte an Silvia Maier +49 170 3232061 oder [hello@buteykocentre.com](mailto:hello@buteykocentre.com)

WIM HOF Methode Instruktoren, 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 Erkenntnisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

Referent: **Alexandra Niedersteiner**

## Modul 3, Ausbildung EMT und Gesundheits- und Entspannungscoach

Mehr Infos unter [www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)

Referent: **Sepp Spreitzer**

## Biokybernetik Workshop und iXtras

Mehr Infos unter [www.biokybernetik-smit.com](http://www.biokybernetik-smit.com)

Referentin: **Michaela Till-Karl**

## Juli

Freitag Sonntag	05. Juli – 07. Juli 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Andreas Stecher
Donnerstag - Sonntag	18. Juli – 21. Juli 2024	ganztägig	Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit	Sepp 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 Erkenntnisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

**Referent: Andreas Stecher**

### **Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit**

Mehr infos unter [www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)

**Referent: Sepp Spreitzer**



# September

Freitag - Sonntag	06. Sep – 08. Sep 2024	ganztägig	Meditation für Beginner und Wiederholer	Manfred Stinglhammer
Freitag	20. September 2024	ganztägig	Biokybernetik iXtras	Michaela Till-Karl
Samstag - Sonntag	21. Sep – 22. Sep 2024	ganztägig	Biokybernetik Workshop	Michaela Till-Karl
Freitag - Sonntag	27. Sep – 29. Sep 2024	ganztägig	Modul 2, Ausbildung Motivationstrainer	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**

## **Modul 2, Ausbildung Motivationstrainer**

Mehr infos unter [www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)

**Referent: Sepp Spreizer**

## **Biokybernetik Workshop und iXtras**

Mehr Infos unter [www.biokybernetik-smit.com](http://www.biokybernetik-smit.com)

**Referentin: Michaela Till-Karl**

# Oktober

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

## **Modul 1, Ausbildung zum Trainer für mentale Gesundheit**

Mehr infos unter [www.powerbrain-institut.de](http://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 Erkenntnise der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

**Referent: Manfred Stinglhammer, Andreas Stecher**

## **AUFRICHTEN über die Wirbelsäule**

Vortrag

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

# November

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

## **AUFRICHTEN über die Wirbelsäule**

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

**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, Manfred Hoeberl, Uli Niedersteiner**

## **Modul 3, Ausbildung EMT und Gesundheits- und Entspannungscoach**

Mehr Infos unter [www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)

**Referent: Sepp Spreizer**

# Dezember

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

## Modul 4, Ausbildung Kommunikationstrainer

Mehr infos unter [www.powerbrain-institut.de](http://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 Ernährung 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 Erkenntnisse der modernen Wissenschaft immer mehr belegen.

**Referent: Alexandra Niedersteiner**