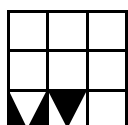


## Gesundheit und Bewegung in Haus Buchenried



Dies ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Herbst/Winter 2017/2018 der Münchner Volkshochschule. Es ist ab 1. September 2017 in den Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus und einigen Münchner Buchhandlungen kostenlos erhältlich. Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben, den Sie zum Download unter [www.mvhs.de/programmgutschein](http://www.mvhs.de/programmgutschein) finden.



## Ab 1. September 2017

Online-Anmeldung: [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

### Persönliche Anmeldung

#### Wo?

Zentrale Gasteig Einstein 28	Rosenheimer Straße 5, 1. Stock Einsteinstraße 28
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost	Giesing, Werinherstraße 33
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

#### Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
nur Zentrale Gasteig	
samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

### Telefonische Anmeldung

#### Wo?

Zentrale Gasteig	(0 89) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord	(0 89) 4 80 06-68 68
Stadtbereich Ost	(0 89) 4 80 06-67 50
Stadtbereich Süd	(0 89) 4 80 06-67 30
Stadtbereich West	(0 89) 4 80 06-68 30

#### Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

### Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular an

#### Münchner Volkshochschule

Postfach 80 11 64, 81611 München  
Troppauer Straße 10, 80937 München  
Werinherstraße 33, 81541 München  
Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München  
Bäckerstraße 14, 81241 München

### Bitte beachten Sie

Vom 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

### Allgemeine Auskünfte

Unter Telefon (0 89) 4 80 06-0 ,  
persönlich an der Infothek der MVHS im Gasteig, 1. Stock,  
und im Einstein 28/EG:  
täglich (außer feiertags) von 8.30 bis 18.00 Uhr.

### Besondere Anmeldemöglichkeiten

#### Deutsch

##### Integrationskurse

- Anmeldung nur persönlich im Einstein 28, Einsteinstraße 28

Weitere Informationen [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de).

##### Intensiv- und Standardkurse A1 bis C2, Berufssprachkurse

sowie Pluspunkte, Prüfungen und Einbürgerungstest

- Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock:
  - Beratung für alle Kurse (Raum 3.143)
  - Anmeldung für alle Prüfungen (Raum 3.139)
- Einsteinstraße 28 und Stadtbereiche: nur A1 und A2, Pluspunkte

Weitere Informationen [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de).

#### Integrationsangebote

siehe [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de).

#### Senioren Volkshochschule

Anmeldung und Beratung in unseren Seniorenzentren:

##### Stadtmitte

Einsteinstraße 28, 81675 München  
Telefonische Beratung (0 89) 4 80 06-65 67:  
mittwochs und donnerstags von 9.00 bis 15.30 Uhr  
Darüber hinaus gelten die regulären Zeiten für Anmeldung und Beratung im Einstein 28, EG:  
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

##### Schwabing

Belgradstraße 108, 80804 München  
Telefon (0 89) 4 80 06-66 99  
montags bis donnerstags  
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

##### Giesing

Werinherstraße 33, 81541 München  
Telefon (0 89) 4 80 06-67 50  
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,  
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

#### Barrierefrei lernen

auch im Fachgebiet: Belgradstraße 108, 80804 München,  
Telefon (0 89) 4 80 06-66 91  
E-Mail: [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de)  
und bei Kooperationspartnern, siehe Seite 811.  
Beratung und Anmeldung: montags bis donnerstags  
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

### Sprachen – Einstufung und Beratung

**Wo?** Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

#### Wann?

Freitag, 1.9.2017	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

(Bitte kommen Sie bis eine Stunde vor Beratungsschluss.)

**Münchner Volkshochschule**  
**Postfach 80 1164**  
**81611 München**

**Persönliche Anmeldung, Bar/EC-Zahlung und Lastschriftverfahren möglich**

**Schriftliche Anmeldung, nur Lastschriftzahlung möglich**

Die Buchung ist nur möglich, wenn nebenstehendes SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Seminar-Nr. Gesamtpreis\* €

\_\_\_\_\_  
Seminar-Nr. Gesamtpreis\* €

**Bitte vollständig ausfüllen:**

\_\_\_\_\_  
Teilnehmer-Nr.  weiblich  männlich

\_\_\_\_\_  
Name/surname

\_\_\_\_\_  
Vorname/first name

\_\_\_\_\_  
c/o

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon (tagsüber)

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Bemerkungen, z. B. gehbehindert

\* Der Gesamtpreis beinhaltet Pensions- und Seminarkosten. Doppelzimmerbuchung ist nur nach Rücksprache mit Haus Buchenried, Telefon (081 51) 9620-0, möglich. Informationen zu Ermäßigungsregelungen, die AGBs sowie die Widerrufsbelehrung finden Sie ab Seite 824. Zur Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei. Für Informationen zu Haus und Anreise siehe Programm-Mitte und Seite 846. Bitte reisen Sie maximal eine Stunde vor Seminarbeginn an.

**Per Fax an:**

(089) 48006-6206, (089) 48006-6869, (089) 48006-6762,  
(089) 48006-6737 oder (089) 48006-6817

**Persönlich bei folgenden Häusern der MVHS:**

**Zentrale**

Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 1. Stock (089) 48006-6239  
Einstein 28, Einsteinstraße 28

**Stadtbereiche**

Nord, Troppauer Straße 10 (089) 48006-6868  
Ost, Werinherstraße 33 (089) 48006-6750  
Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8 (089) 48006-6730  
West, Bäckerstraße 14 (089) 48006-6830

**Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.**

Bitte melden Sie sich schriftlich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000085936

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Land

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.**

\_\_\_\_\_  
Ort Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Kundenbefragung**

Ihre Meinung ist uns wichtig. Regelmäßige, anonyme Kundenbefragungen helfen, Service und Kursangebote der MVHS kontinuierlich zu verbessern. Dürfen wir Ihre Kontaktdaten für eine Einladung zur Teilnahme an Kundenbefragungen nutzen? Diese Einwilligung können Sie jederzeit für die Zukunft unter [datenschutz@mvhs.de](mailto:datenschutz@mvhs.de) widerrufen.

Ja  Nein

**Freiwillige statistische Angaben:**

1  ohne Schulabschluss 4  Abitur  
2  Hauptschulabschluss 5  Fachhochschule/  
Universität  
3  Mittlere Reife

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

# Kalendarium

Das Programm Herbst/Winter 2017/2018 dauert vom 1. Oktober 2017 bis 28. Februar 2018.

Die Anmeldung beginnt am 1. September 2017.

September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
1 Fr	<b>1 So</b>	1 Mi	1 Fr	<b>1 Mo</b>	1 Do
2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr
<b>3 So</b>	<b>3 Di</b>	3 Fr	<b>3 So</b>	3 Mi	3 Sa
4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	<b>4 So</b>
5 Di	5 Do	<b>5 So</b>	5 Di	5 Fr	5 Mo
6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Mi	<b>6 Sa</b>	6 Di
7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	<b>7 So</b>	7 Mi
8 Fr	<b>8 So</b>	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do
9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr
<b>10 So</b>	10 Di	10 Fr	<b>10 So</b>	10 Mi	10 Sa
11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	<b>11 So</b>
12 Di	12 Do	<b>12 So</b>	12 Di	12 Fr	12 Mo
13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di
14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	<b>14 So</b>	14 Mi
15 Fr	<b>15 So</b>	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr
<b>17 So</b>	17 Di	17 Fr	<b>17 So</b>	17 Mi	17 Sa
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	<b>18 So</b>
19 Di	19 Do	<b>19 So</b>	19 Di	19 Fr	19 Mo
20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di
21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	<b>21 So</b>	21 Mi
22 Fr	<b>22 So</b>	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do
23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr
<b>24 So</b>	24 Di	24 Fr	<b>24 So</b>	24 Mi	24 Sa
25 Mo	25 Mi	25 Sa	<b>25 Mo</b>	25 Do	<b>25 So</b>
26 Di	26 Do	<b>26 So</b>	<b>26 Di</b>	26 Fr	26 Mo
27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di
28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	<b>28 So</b>	28 Mi
29 Fr	<b>29 So</b>	29 Mi	29 Fr	29 Mo	
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	
	<b>31 Di</b>		<b>31 So</b>	31 Mi	

## Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Herbstferien: 28. Oktober bis 5. November 2017

Weihnachten: 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018

Faschingsferien: 10. bis 18. Februar 2018

Die gesetzlichen Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert

(In 2017 ist auch der Reformationstag, 31. Oktober, bundesweit ein gesetzlicher Feiertag.)

**Schneeschuhwandern für Ungeübte – 50+ und aktive Senioren**

Schneeschuhwandern ist ein perfektes Ganzkörpertraining, da ca. 90 Prozent der Muskulatur trainiert werden. Gelenkschonend stärken Sie bei diesem Ausdauertraining Ihr Immunsystem. Querfeldein stapfen Sie mit den Schneeschuhen durch den verschneiten Winterwald auf Wegen, die dem Fußgänger sonst nicht möglich sind. Natürlich darf eine zünftige Hütteneinkehr nicht fehlen! Keine Vorkenntnisse erforderlich, da überwiegend in der Ebene gewandert wird. Gehzeit ca. 3,5 Stunden. Treffpunkt 9.30 Uhr am Spitzingsee (Parkplatz an der Kirche).

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gegen ein Gebühr von € 10.– gestellt. Weitere Informationen erfahren Sie von der Dozentin drei bis fünf Tage vor der Veranstaltung über Telefon 01 51-25 52 55 45 oder per E-Mail: [ingridfischer@t-online.de](mailto:ingridfischer@t-online.de).

**F358997** **Innenstadt**  
 Ingrid Fischer · Treffpunkt: Spitzingsee, Parkplatz an der Kirche · do 9.30 bis 15.00 Uhr · 8.2.2018 · € 31.– · 12 Plätze

**Gesundheit und Bewegung in Haus Buchenried**

**Gesundheitswoche am Starnberger See**

Yoga, Gymnastik, Tanz, Feldenkrais und Qigong aktivieren den Körper, der im Alltag oft zu kurz kommt. Zusammen mit den Wanderungen im Wald und dem Walking am Seeufer stärken diese gesundheitsfördernden Maßnahmen das Immunsystem. Entspannungsübungen und (Selbst-)Massagen sorgen für den Ausgleich zu beruflichen Belastungen. Informationen über die menschliche Anatomie runden das Seminar ab.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Saunasachen (mit Bademantel und Badeschuhen).

**F810001 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
 Karin Lochner/Dr. Silke Siebert · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 2.10. bis 6.10.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 470.– (davon € 210.– Seminar, € 260.– Pension)

**Japanisches Bogenschießen  
 Kyudo oder Zielen mit dem ganzen Körper**

Kyudo gilt als konzentrierte Disziplin, die Körperbeherrschung mit Selbsterfahrung verbindet. Sind der Geist und Körper des Schützen entschlossen, werden auch Bogen und Pfeil kraftvoll. Dann stimmt der Spannungsbogen und kann den Pfeil ins Ziel führen. Das traditionelle Kyudo ist bis heute lebendig geblieben: Die wichtigsten Elemente und Hintergrundinformationen werden mit einer an moderne Gesellschaften angepassten Methode vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Material wird gestellt.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung für das Üben im Freien und flache Schuhe.

**F810013 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
 Uwe Kroyer/Simone Bausewein · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 6.10. bis 8.10.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 240.– (davon € 110.– Seminar, € 130.– Pension)

**Qigong  
 Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin**

Die sanft fließenden Bewegungen mit ruhiger Atmung und achtsamen Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem – sie dienen der Gesunderhaltung und Prävention. Die vorgestellten Qigong-Übungen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet – sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

**F810017 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
 Waltraud Kuhn · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 9.10. bis 13.10.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension) · ☺

**Gesundheit und Yoga 2**

In praktischen Übungen zu den Themen Körperhaltung, Entspannung und Denken erkunden Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren persönlichen Interpretationsraum im Yoga.

Beim individuellen Üben und im Austausch mit anderen nähern Sie sich Fragen wie diesen: Wie erlebe ich Spannungsaufbau und Entspannung? Wie begegne ich meinem Körper und meiner Psyche? Wo, wie und wann kann ich etwas positiv verändern? Wie gelingt der Transfer in den Alltag?

Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, kurze Vorträge und Gesprächskreise bestimmen den Ablauf der Woche.

Voraussetzungen: Für Teilnehmende, die bereits über einen längeren Zeitraum Yoga praktizieren und über Übungskenntnisse des Seminars „Gesundheit und Yoga 1“ verfügen.

**F810019 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
 Ingrid Bräuer-Gipp/Elisabeth Wolf · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 9.10. bis 13.10.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension) · Fortsetzungsmöglichkeit: F850031

**Praxis der Zen-Meditation und Qigong**

Die Übungen der Zen-Meditation, das stille Sitzen und Atmen, können zur Stressabwehr, Ruhe und Gelassenheit beitragen. Zwischen den Sitzperioden dienen Übungen aus dem Qigong der Entspannung. Am Abend findet ein Zen-Vortrag statt. Eingeladen sind Anfänger, die einen Einblick in die praktische Zen-Meditation suchen. Der Dozent war Schüler von Omori Sogen Roshi, einem der bekanntesten Zen-Meister des 20. Jahrhunderts. Er hält sich an die klassischen Vorgaben der ursprünglichen Zen-Meditation.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**F810021 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
 Kokugyo K. Kuwahara/Marion Klein · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 13.10. bis 15.10.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 230.– (davon € 100.– Seminar, € 130.– Pension) · ☺

**Die Kunst des Jonglierens – Ressourcen aktivieren**

Jonglieren ist ein idealer Ausgleich: Sie befreien Ihren Kopf und tanken Energie, Freude und Selbstvertrauen. Außerdem schulen Sie Ihr Rhythmusgefühl, Reaktionsvermögen und die Rechts-Links-Koordination. Dies fördert Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Konzentration und wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Phasen der Entspannung und Übungseinheiten wechseln sich ab. Nebenbei lernen Sie, mit Fehlern konstruktiv umzugehen. Unter Anleitung von Profi-Jongleuren sind viel Spaß und Erfolgserlebnisse für Anfänger und Fortgeschrittene garantiert.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

**F810023 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
 Gabriele und Stephan Ehlers · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 13.10. bis 15.10.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 240.– (davon € 110.– Seminar, € 130.– Pension)

**Feldenkrais-Methode  
 Bewusstheit durch Bewegung**

Moshé Feldenkrais hat eine Methode entwickelt, in der jeder erleben kann, wie Lernen entsteht. Bewegungen und Körperwahrnehmung bilden die Grundlage, nach der wir unser Selbst organisieren und uns in der Welt orientieren. Sie erkunden gewohnte Bewegungen in einzelnen Lektionen und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt, Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend“ überwunden werden. Wohlbefinden, Bewusstheit über das eigene Tun und mehr Beweglichkeit ergeben sich wie von selbst, wenn Einschränkungen überwunden werden.

Bitte warme, bequeme Kleidung mitbringen.

**F810031 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
 Ulrike Müller · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 16.10. bis 20.10.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

**Taekwondo**

Inhalte sind die verschiedenen Bestandteile des traditionellen Taekwondo wie Hyongs, Ilbo-Taeyon/Einschritt-Kampf, Freikampf und Hosinsul/Selbstverteidigung. Zusätzlich werden Anregungen zur Verbesserung der Koordination, Aufmerksamkeit, Flexibilität und Schnelligkeit gegeben. Das Seminar bietet sowohl die Möglichkeit, bekannte Techniken zu verfeinern, als auch neue Anwendungen und Übungen zu erlernen.

Voraussetzungen: Das Seminar richtet sich an erfahrene Taekwondo-Praktizierende sowie an Teilnehmer ab Gelbgurt.

**F810037 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
 Jun-Ho Song · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 ·  
 20.10. bis 22.10.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr ·  
 € 225.– (davon € 95.– Seminar, € 130.– Pension)

**Faszientraining und -massage**

Faszien sind Bindegewebe, die Muskeln umgeben, durchdringen, verbinden und zu den Knochen ziehen. Sie umweben Gefäße, Nerven und Organe. Sie sorgen für belastbare Sehnen und Bänder, schützen vor Verletzungen und halten uns in Form. Durch Faszientraining vernetzen sich Muskeln über weite Strecken, ebenso Knochenhebel und Sehnen. In fast jeder Übung kann das angeregt werden. Denn Faszien reagieren ähnlich wie Knochen auf mechanische Reize. Faszientraining und -massage stellen enorme Hilfen für das Alltagsleben dar, um den Körper fit zu halten und aufzuspannen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**F810047 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
 Karin Lochner · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 ·  
 27.10. bis 29.10.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr ·  
 € 225.– (davon € 95.– Seminar, € 130.– Pension)

**Ayurveda und Yoga  
 Anregungen für einen gesunden Alltag**

Wie ein Geschwisterpaar in Harmonie verbunden, befruchten sich Ayurveda und Yoga. Aus der Perspektive von Yoga, dessen Übungen Hauptbestandteil des Seminars sind, beschäftigen Sie sich mit Ayurveda, dem traditionellen und nach wie vor aktuellen indischen Gesundheitssystem. Ayurveda fordert dazu auf, mehr auf die natürlichen Bedürfnisse von Psyche und Körper zu achten. Themen: Ayurvedischer Gesundheitspflege – die Funktionssysteme Vata, Pitta und Kapha – die Beziehungen zwischen Gunas und Doshas – Körperpflege und Wohlbefinden – Ernährungsfragen – Beschäftigung mit der eigenen Natur.

**F810059 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
 Gertrud Anzenberger · Leoni am Starnberger See · Assenbacher  
 Str. 45 · 30.10. bis 3.11.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr  
 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

**Beckenboden – fit und entspannt**

Der Beckenboden, der „wichtigste Zwischenboden im Hochhaus Mensch“ (B. Cantieni), ist eine oft vernachlässigte Schaltstelle für gute Körperhaltung und geschmeidige Bewegungen. Die Übungen der so genannten Tiger-Feeling-Methode sprechen diese Region an, lassen sich rasch erlernen und leicht in den Alltag integrieren. Sie vernetzen Ihre Tiefenmuskulatur und lernen, körperliche Verspannungen zu lösen. Praktische Übungen zu Muskeln, Gelenken, Sehnen und Knochen begleiten den Prozess.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Saunasachen (mit Bademantel und Badeschuhen).

**F810061 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
 Nur für Frauen · Karin Lochner/Stefanie Hutter · Leoni am Starnberger  
 See · Assenbacher Str. 45 · 30.10. bis 3.11.2017 · Beginn: mo  
 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 470.– (davon € 210.– Seminar,  
 € 260.– Pension)

**Meditation – Yoga – Achtsamkeit**

Das Anliegen von Meditation und Yoga ist es, Körper und Geist zu verbinden, die Gegenwart wahrzunehmen und das Denken zur Ruhe kommen zu lassen. Unter Anleitung einer erfahrenen Meditationslehrerin aus buddhistischer Tradition üben Sie Sitz- und Gehmeditation, entwickeln Konzentration und Achtsamkeit, beobachten Atem, Körper und Geist. So kann es gelingen, den Zugang zu uns selbst zu vertiefen und hinderliche Verhaltensweisen zu überwinden. Ergänzend praktizieren Sie Yoga unter Anleitung einer erfahrenen Yoga-Lehrerin. Das Seminar findet zeitweise im Schweigen statt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**F820013 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
 Christina Garbe/Ruth Hanewald · Leoni am Starnberger See · Assen-  
 bacher Str. 45 · 6.11. bis 10.11.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende:  
 fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension)

**Thai-Yoga-Massage**

Diese auch „Yoga für Faule“ genannte Entspannungsmassage hat eine 2500 Jahre alte Tradition und stammt ursprünglich aus Indien. In liegenden Yogapositionen wird passiv gedehnt und gestreckt. Mit sanftem Druck setzen Sie z. B. Daumen, Handballen oder Füße ein. Sie erlernen die Grundzüge dieser Massage, die bekleidet auf einer Matte erfolgt. Im Wechsel als Masseur und Massierter steigern Sie die Geschmeidigkeit, Leichtigkeit und Flexibilität Ihres Körpers.

**F820021 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
 Ulrike Loeschke · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 ·  
 10.11. bis 12.11.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr ·  
 € 225.– (davon € 95.– Seminar, € 130.– Pension)

**Yoga für Frauen**

Zentrales Anliegen von Yoga ist es, Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten. In Yoga und Ayurveda werden die Vorgänge im weiblichen Körper als gesund und natürlich angesehen – ob in den Jahren des Zyklus, der Menopause oder danach. Mit Hilfe gezielter Übungen können Probleme vermieden, Blockaden gelöst und das Körperbewusstsein verbessert werden. Yoga ist eine sanfte Methode, um Beschwerden zu lindern und ein inneres wie äußeres Gleichgewicht zu finden.

**F820031 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
 Nur für Frauen · Christine Kmoch-Tölle · Leoni am Starnberger See ·  
 Assenbacher Str. 45 · 17.11. bis 19.11.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr ·  
 Ende: so 14.00 Uhr · € 225.– (davon € 95.– Seminar, € 130.–  
 Pension)

**Yoga, Atem und Bewegung**

Aktivierende und kräftigende, aber auch langsame und beruhigende Übungen aus dem Yoga fördern Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Konzentration. Besondere Aufmerksamkeit dieses Seminars für Frauen gilt dem bewussten und entspannten Wahrnehmen des Atems, dessen Kraft helfen kann, Verspannungen und Blockaden zu lösen und die Lebendigkeit des Körpers zu erfahren. Die bessere Bewältigung typischer Alltagsbelastungen und Gesundheitsstrategien aus der Sicht des Yoga sind Thema des Seminars.

**F820055 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
 Nur für Frauen · Ruth Hanewald/Helga Dilcher · Leoni am Starnberger  
 See · Assenbacher Str. 45 · 24.11. bis 26.11.2017 · Beginn: fr  
 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 240.– (davon € 110.– Seminar,  
 € 130.– Pension)

**Pilates  
Stabilität, Balance und Beweglichkeit**

Pilates verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Grundlage ist die zentrale Kraft aus der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Sie kräftigen, entspannen und dehnen Ihre Tiefenmuskulatur, bewegen Ihre Gelenke, stärken den Rücken und bringen den ganzen Körper in Form. Sie erhalten einen fundierten Einblick in die Trainingsmethode und je nach Kenntnisstand werden die Übungen erweitert sowie mit Hilfsmitteln variiert. Entspannung und Stretching wechseln mit intensiven Übungsphasen.  
Voraussetzungen: Beweglichkeit und keine akuten Schmerzen oder Beschwerden, ansonsten ist das Seminar für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet.

**F820059 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Ilona Peetz-Huber · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 27.11. bis 1.12.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

**Zen-Meditation  
Übungsweg für Geist und Körper**

Bedrängt durch verschiedenste Anforderungen und Probleme können uns Gedanken auch körperlich belasten. In der Stille der Zen-Meditation üben Sie in aufrechter Sitzhaltung, die den Rücken stärkt. Zwar werden Gedanken und Gefühle wahrgenommen, bleiben jedoch nicht in uns hängen. So kommen wir zu Gelassenheit und innerer Ruhe. Bei den Mahlzeiten wird geschwiegen. Zen-Texte, Einzelgespräche mit dem Dozenten und Zeit zum Erleben der Natur ergänzen das Seminar. Sie können auf Kissen oder auf einem Stuhl meditieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

**F820063 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Mugaraito Günter Weber · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 27.11. bis 1.12.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension) · Das Wochen-Seminar kann mit dem Zen-Wochenende vom 1.12. bis 3.12.2017 ergänzt werden · ☺

**Feldenkrais spezial  
Der klare Blick – Augentraining**

Winter – weiter Horizont, tiefdunkles Wasser, erfrischende Luft, Sonne und Wolken: Die Umgebung des Starnberger Sees bietet jetzt optimale Bedingungen zur Regeneration der Seh-Kraft. Das Training verbindet die Bewegungen der Feldenkrais-Methode mit Augen-Übungen von Bates. Achtsamkeit, Bewegung, Dunkelheit und Licht sind die wichtigsten Ressourcen, um das visuelle System zu stimulieren, gestresste Augen zu entspannen und die Beweglichkeit von Augapfel und Linse zu verbessern. Wir arbeiten drinnen und draußen.  
Wenn Sie Kontaktlinsen tragen, bringen Sie bitte Ihre Brille mit. Bequeme, wetterfeste Kleidung erwünscht.

**F830001 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
Hella Neubert · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 1.12. bis 3.12.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 225.– (davon € 95.– Seminar, € 130.– Pension)

**Zen-Meditation  
Übungsweg für Geist und Körper**

Bedrängt durch verschiedenste Anforderungen und Probleme können uns Gedanken auch körperlich belasten. In der Stille der Zen-Meditation üben Sie in aufrechter Sitzhaltung, die den Rücken stärkt. Zwar werden Gedanken und Gefühle wahrgenommen, bleiben jedoch nicht in uns hängen. So kommen wir zu Gelassenheit und innerer Ruhe. Bei den Mahlzeiten wird geschwiegen. Zen-Texte, Einzelgespräche mit dem Dozenten und Zeit zum Erleben der Natur ergänzen das Seminar. Sie können auf Kissen oder auf einem Stuhl meditieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

**F830003 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
Mugaraito Günter Weber · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 1.12. bis 3.12.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 225.– (davon € 95.– Seminar, € 130.– Pension) · Das Wochenend-Seminar kann mit der Zen-Woche vom 27.11. bis 1.12.2017 ergänzt werden. · ☺

**Gesundheit und Yoga 1**

In praktischen Übungen zu den Themen Muskeln, Gelenke und Sehnen erkunden und reflektieren Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren persönlichen Interpretationsraum im Yoga.  
Beim individuellen Üben und im Austausch mit anderen nähern Sie sich Fragen wie diesen: Wie erlebe ich Spannungsaufbau und Entspannung? Wie begegne ich meinem Körper und meiner Psyche? Wie kann ich etwas positiv verändern? Wie gelingt der Transfer in den Alltag?  
Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, kurze Vorträge und Gesprächskreise bestimmen den Ablauf der Woche.  
Voraussetzungen: Sie verfügen bereits über erste Erfahrungen mit Yoga und wollen Ihre Kenntnisse in Theorie und Praxis erweitern.

**F830029 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Hannelore Hüüs/Ingrid Bräuer-Gipp · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 11.12. bis 15.12.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

**Achtsamkeit entdecken und vertiefen  
Weniger Stress, mehr Lebensqualität**

Kann ich mich durch Achtsamkeit aus dem Stresskreislauf befreien und dadurch innere Ruhe und mehr Stabilität finden? Neue Lebensfreude entwickeln? Meine Beziehung zu mir und den anderen verbessern? Anders mit Schmerzen umgehen? Das Seminar lädt ein, die Wirkkraft von Achtsamkeit zu erforschen und zu erleben – gerade in der für viele stressigen Vorweihnachtszeit eine hilfreiche Erfahrung!  
Das Konzept ist angelehnt an MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn.  
Bitte mitbringen: wetterfeste und bequeme Kleidung

**F830033 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Susanne Dittrich · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 11.12. bis 15.12.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

**Einführung in die Meditation**

Unter Anleitung einer zertifizierten Meditationslehrerin lernen Sie unterschiedliche Meditationsformen und -techniken kennen, üben diese praktisch und erhalten wertvolles Hintergrundwissen. Ein Schwerpunkt liegt auf intensivem Ausprobieren und der persönlichen Erfahrung. Sie finden heraus, welche Art regelmäßiger Meditationspraxis Sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Alle vorgestellten Meditationstechniken und -übungen haben keine religiösen Aspekte. Für alle, die zur Ruhe kommen und in die Welt der inneren Stille eintauchen wollen!  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

**F830035 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
Tatjana Nuding · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 15.12. bis 17.12.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 225.– (davon € 95.– Seminar, € 130.– Pension) · ☺

### Sounder Sleep und Feldenkrais Besser schlafen, den Kiefer entspannen

Nicht in den Schlaf finden, stundenlang wach liegen, grübeln – für viele wird ein gesunder Schlaf zur quälenden Herausforderung. Selbst wenn man schläft, arbeiten die Kiefermuskeln oft angespannt weiter. Tauchen Sie ein in die wirkungsvollen Übungen des Sounder Sleep Systems! In ausgewählten Feldenkraisübungen untersuchen Sie die Mechanismen und Gewohnheiten, die eine angespannte Kiefer-Nacken-Schulter-Partie und Zähneknirschen hervorrufen. In Kurzvorträgen erfahren Sie mehr zu biologischen Grundlagen und aktuellen Forschungsergebnissen. Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken und Lieblingsskissen.

**F830045 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Carolin Theuring · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 18.12. bis 21.12.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: do 14.00 Uhr · € 345.– (davon € 150.– Seminar, € 195.– Pension) · ☎

### Qigong und Zen Einstimmen auf Weihnachten

Unmittelbar vor Weihnachten haben Sie die Möglichkeit, in sich selbst und damit auch äußerlich zur Ruhe zu kommen. Auf den philosophischen Hintergründen aufbauend, erleben Sie Qigong als Meditation in Bewegung und Zen als bewegte Stille. Einfache Qigong-Übungen dienen dazu, zur Ruhe zu kommen und haben die Verbindung des Menschen zu seinem Ursprung und zum Ursprung der Welt zum Ziel. Es gilt, sich einzulassen in das Zazen, die sitzende Meditation. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**F830047 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Ursula Liane Schoefer-Happ · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 18.12. bis 21.12.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: do 14.00 Uhr · € 345.– (davon € 150.– Seminar, € 195.– Pension)

### Mit Yoga ins neue Jahr

Diese Yogatage sind für alle gedacht, die Yoga in Theorie und Praxis kennenlernen möchten sowie unter Anleitung üben. Ihre Gedanken dürfen zur Ruhe kommen. Genießen Sie es, Ihre Kräfte optimal einzusetzen und stabil und leicht in den Übungen zu verweilen. So können Sie Freiräume entdecken, sammeln neue Erfahrungen mit sich selbst und tanken Kraft fürs neue Jahr.

**F830061 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Hannelore Hüüs · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 28.12. bis 1.1.2018 · Beginn: do 18.00 Uhr · Ende: mo 14.00 Uhr · € 480.– (davon € 220.– Seminar, € 260.– Pension) · Bitte kontaktieren Sie uns für Ihren Doppelzimmerwunsch unter info@buchenried.de oder (081 51) 9620-0.

### Feldenkrais-Methode Bewusstheit durch Bewegung

Moshé Feldenkrais hat eine Methode entwickelt, in der jeder erleben kann, wie Lernen entsteht. Bewegungen und Körperwahrnehmung bilden die Grundlage, nach der wir unser Selbst organisieren und uns in der Welt orientieren. Achtsam erkunden Sie gewohnte Bewegungen in einzelnen Lektionen und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt, Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend“ überwinden können. Wohlbefinden, Bewusstheit über das eigene Tun und mehr Beweglichkeit ergeben sich wie von selbst, wenn Einschränkungen überwunden werden. Bitte warme, bequeme Kleidung mitbringen.

**F840009 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Christina Schipprack-Weiland · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 8.1. bis 14.1.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 680.– (davon € 290.– Seminar, € 390.– Pension)

### Klassisches Taijiquan Einführung in die Kurzform des Yang-Stils

„Wer in seinem Körperlichen gestaltet das Unkörperliche, der hat einen festen Halt“, schrieb der taoistische Philosoph Chuang Tse vor über 2000 Jahren. Taijiquan ist ein altes chinesisches Übungssystem, das auf dem Taoismus beruht. Es ist sowohl Gesundheitsübung, die den Körper in natürlicher Weise kräftigt, als auch Meditation in Bewegung und sanfte Kunst der Selbstverteidigung. Das Seminar richtet sich an Anfänger, es wird der erste Teil der Kurzform erarbeitet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

**F840031 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Beatrix Schumacher · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 22.1. bis 26.1.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

### Body and Mind Fließend, besinnlich, spielerisch

Weiche Methoden aus dem Flow-Pilates, der Atemmeditation und der Achtsamkeitspraxis schenken dem Geist innere Ruhe und dem Körper ein angenehmes Wohlbehagen. Mehr im eigenen Körper ankommen und die inneren Kräfte emporlocken sind das Credo des Seminars. Theorie-Elemente aus der Fasziensforschung, der Neurobiologie und der positiven Psychologie bilden eine harmonische Einheit mit den Praxisübungen, um den Verbindungen von Körper, Geist und Seele auf die Spur zu kommen. Bitte bequeme Sportbekleidung und warme Socken mitbringen.

**F840037 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Claudia Töllich · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 22.1. bis 26.1.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

### Feldenkrais-Methode Bewusstheit durch Bewegung

„Aufmerksamkeit und nicht Willenskraft ist der Schlüssel, um eine neue Fähigkeit zu erlernen.“ Nach diesem Motto von Moshé Feldenkrais kann jeder erleben, wie Lernen entsteht. Bewegungen und Körperwahrnehmung bilden die Grundlage, nach der wir unser Selbst organisieren und uns orientieren. Sie erkunden gewohnte Bewegungen und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt, Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend“ überwinden können. Wohlbefinden, Bewusstheit über das eigene Tun und mehr Beweglichkeit ergeben sich wie von selbst. Bitte warme, bequeme Kleidung mitbringen.

**F840047 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Ulrike Hartmann · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 29.1. bis 2.2.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

### Entspannung durch Stilles Qigong

Stilles Qigong verhilft zu Wohlgefühl, körperlicher Stabilität und innerer Ruhe. Durch meditative Übungen werden Körper, Geist und Seele in einer Mischung aus feinen Bewegungen und Vorstellungskraft verbunden. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung kann sich Bewusstheit entwickeln, die das autonome Nervensystem beeinflusst. Unsere Beobachtungen werden durch das Üben und Benennen greifbar und lassen sich auf Alltagssituationen übertragen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

**F840053 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Barbara Wanderer · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 29.1. bis 2.2.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension) · ☎



### Gesundheit für den Rücken – Theorie und Praxis Mit Faszientraining, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Yoga

Widmen Sie sich der Gesundheit Ihres Rückens mit einem vielseitigen Programm aus Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Faszientraining und Yoga. Sie kräftigen Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und halten Ihre Wirbelsäule flexibel. In alltagstauglichem Training lernen Sie, wie Sie die Kraft und Beweglichkeit Ihres Rückens erhalten und Schmerzen vorbeugen. Ziel ist die Verbesserung der Haltung und eine gesteigerte Körperwahrnehmung. Ein Wochenende mit viel Praxis und kurzen Theorie-Einheiten.

Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.

#### F850007 – Wochenendseminar Haus Buchenried

Ina Amelung/Karin Lochner/Andreas Mönnich · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 2.2. bis 4.2.2018 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 230.– (davon € 100.– Seminar, € 130.– Pension)

### Die Kunst des Gehens Yoga und Fuß-Schule

Wie geht Gehen? Es scheint dem Menschen selbstverständlich und doch kann jeder Schritt zur Herausforderung für Körper und Geist werden. Enorme Kräfte wirken durch das Abbremsen und Beschleunigen der Füße. Die Füße zeigen als Erstes, ob etwas „schief“-läuft und sind der Spiegel der Balance des ganzen Körpers. Mit Hilfe des Konzepts der Fuß-Schule München, Yoga und angeleitetem Gehen begegnen Sie der Kunst der aufrechten Fortbewegung; der Unterricht findet vorwiegend im Raum statt.

Beide Dozenten verfügen über den Spiraldynamik Advanced Level, die Dozentin ist Yogalehrerin, der Dozent Physiotherapeut und Fachautor.

Teilnehmende sollten zwei Stunden schmerzfrei gehen können. Bitte Wanderschuhe mitbringen.

#### F850011 – Wochenseminar Haus Buchenried

Ruth Hanewald/Thomas Rogall · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 5.2. bis 9.2.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension)

### Achtsamkeit im Alltag Stress bewältigen und Potenziale entfalten

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen. Die Haltung dabei ist offen, annehmend und nicht wertend. In Anlehnung an das MBSR-Konzept (Mindfulness Based Stress Reduction) des Mediziners Jon Kabat-Zinn üben wir Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditation, Yoga und die Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Die Übungen helfen uns dabei, ein tieferes Verständnis für unsere Spannungen und problematischen Reaktionsmuster zu entwickeln und unsere Selbstheilungskräfte und Lebensfreude zu aktivieren.

Bitte mitbringen: wetterfeste und bequeme Kleidung

#### F850013 – Wochenseminar Haus Buchenried

Christian Storch · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 5.2. bis 9.2.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

### Kum Nye

Kum Nye ist eine Meditations- und Entspannungsmethode mit Wurzeln in der tibetischen Tradition. Im Zentrum des Seminars steht die bewusste und achtsame Körperwahrnehmung – unterstützt durch Atem- und Bewegungsübungen, um einen Zustand tiefer Entspannung bei geistiger Wachheit und körperlicher Vitalität zu erreichen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

#### F850023 – Wochenendseminar Haus Buchenried

Waltraud Kuhn · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 9.2. bis 11.2.2018 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 225.– (davon € 95.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

### Gesundheit und Yoga 3

In praktischen Übungen zu den Themen Knochen, Blutgefäße und Atmung erkunden Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren persönlichen Interpretationsraum im Yoga.

Beim individuellen Üben und im Austausch mit anderen nähern Sie sich Fragen wie diesen: Wie erlebe ich Spannungsaufbau und Entspannung? Wie begegne ich meinem Körper und meiner Psyche? Wie kann ich etwas positiv verändern? Wie gelingt mir der Transfer in den Alltag?

Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, kurze Vorträge und Gesprächskreise bestimmen den Ablauf der Woche.

Voraussetzungen: Für Teilnehmende, die über einen längeren Zeitraum Yoga praktizieren und über Übungskennnisse der Seminare „Gesundheit und Yoga 1 und 2“ verfügen.

#### F850031 – Wochenseminar

Haus Buchenried

Reinhard Bögle/Ingrid Bräuer-Gipp/Hannelore Hüüs/Christine Knoch-Tölle · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 12.2. bis 18.2.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 690.– (davon € 300.– Seminar, € 390.– Pension)

### Schlafschule

#### Gut schlafen kann man (wieder) lernen

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland schläft immer wieder schlecht. Das kann am Schlafzimmer liegen, am Schichtdienst, an Burn-Out oder Schmerzen, und manchmal sogar an falschen Vorstellungen über den Schlaf. Sie erfahren das Wichtigste, was die Forschung über Schlafen, Wachen und ihr Zusammenspiel weiß. Sie prüfen, wie Ihr eigenes Schlafzimmer, Ihr Alltag und Ihre Gewohnheiten Ihren Schlaf beeinflussen und probieren schlaffördernde Übungen aus. Dr. Barbara Knab ist Wissenschaftsautorin und Psychotherapeutin.

#### F850049 – Wochenendseminar

Haus Buchenried

Dr. Barbara Knab · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 23.2. bis 25.2.2018 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 220.– (davon € 90.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

### Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sie lernen Yoga in Praxis und Theorie kennen und sammeln neue Erfahrungen mit sich selbst. Sie üben frei von Perfektionszwang mit präzisen Anleitungen – und setzen Ihre Kräfte und Ihren Atem optimal ein. Der Fluss der Gedanken kann zur Ruhe kommen, Stabilität und Leichtigkeit werden spürbar. Die Yoga-Woche regt Sie zu einem positiven und kreativen Umgang mit der eigenen Haltung an. Ausflüge in die Anatomie und Kurzvorträge ergänzen das Seminar.

#### F850057 – Wochenseminar

Haus Buchenried

Evelyn Moser · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 26.2. bis 2.3.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension)

## MVHS-Firmenkurse

*Die **Gesundheit** Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist Ihnen wichtig? Sie möchten Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Ihrer Firma anbieten?*

Die MVHS bietet Ihnen ein umfassendes Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung, maßgeschneidert für Ihr Unternehmen: mit verschiedenen Elementen wie z. B. Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Entspannung, Stressbewältigung und gesunder Ernährung.

**Ihre Ansprechpartnerin:** Silke Zotter

Tel. (089) 48006-6572, E-Mail: firmenkurse@mvhs.de