AktivBalance

QiGong, Taiji, Meditation, Entspannungsverfahren

Regeneration und Bewusstseinsbildung

Kurse, Workshops, Urlaube

“Nur die Ruhe ist die Quelle jeder großen Kraft.“

DDQT Gütesiegel

Kurzurlaube

- Kopffrei-Seminar in Tirols Badewanne - Kramsach

Kurse, Workshops

- QiGong, Taiji, Meditation
- QiGong und Entspannung für‘s beste Alter
- Entspannungs-Potpourri
- Natur QiGong - Sport für die Seele

Entspannt sein macht schön und wirkt anziehend!

Durch zahlreiche einschlägige Untersuchungen ist bekannt, dass auf der Basis gezielter Entspannungsmethoden eine Erhöhung der psychischen und physischen Stabilität erreicht werden kann. Aber nicht nur das!
Entspannte Menschen haben in der Regel eine positivere Ausstrahlung. Wer sich um seinen Körper und seine Seele kümmert ist mehr im Einklang mit sich selbst. Es entsteht ein sympathischer Gesichtsausdruck und eine faszinierende Ausstrahlungskraft. Die entspannte Person wirkt auf Mitmenschen anziehender, das zieht wiederum Positives für das eigene Leben nach sich.

Ob Sie nun einen Workshop wählen, sich gleich für einen kontinuierlichen Kurs anmelden oder sich einen Kurzurlaub gönnen – der Weg beginnt immer mit dem ersten Schritt.

In den Sommermonaten lade ich Sie ein QiGong in einem Tageskurs kennen zu lernen. Entführen Sie Ihre Seele mit Natur-QiGong.

Ich freue mich, wenn ich Ihre Neugier für das eine oder andere Angebot wecken kann.

Ihre Anja Beyer

Kopffrei-Seminar in Kramsach
Tirols Badewanne

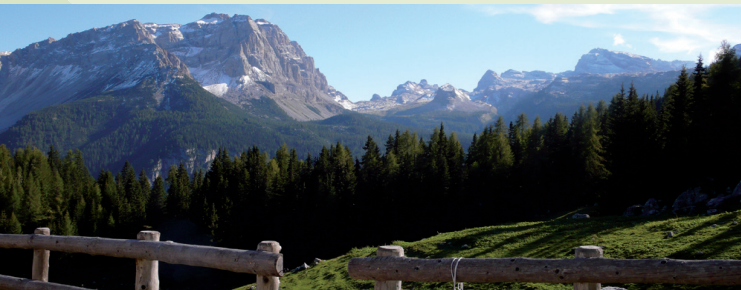
Kurzurlaub Individuell

Einfach sich selbst sein dürfen

Raus aus dem Alltag und an einem Ort voller Inspiration neue Impulse finden. In diesem tief erholsamen Kurzurlaub geht es darum abzuschalten, zu sich zu kommen, sich neue Gedanken zu erlauben und frische Energie zu tanken. Das tägliche Entspannungsprogramm bringt Sie zur Ruhe und in Ihre Mitte. Täglich wenden wir uns dem Körper, dem innerlichen Spüren, der Atmung, unserer Haltung und Bewegung zu. Wir nehmen uns als Ganzes wahr. Und dies in einer ausgesprochen angenehmen Atmosphäre.

Landhausunterkunft – Für Sie entdeckt

Dieses Juwel ist für Menschen geeignet, die Sinn für das Individuelle mit Geschmack besitzen. Sie wohnen in einem nur für die Gruppe mit maximal 8 Personen großzügigen Landhaus. Ein Rückzugsort der entlastet und den die Besitzer als einen starken Kraftplatz bezeichnen. Im Park gibt es jede Menge lauschiger Plätzchen zum Lesen oder Sonnenbaden. Genießen Sie den Sommerabend rund um die große Feuerschale bei einem Glas Wein. Sehr gut für beste Freundinnen bzw. Menschen die sich gut kennen geeignet.



Inhalte und weitere Informationen

Alles was das Herz begehrt

TÄGLICHES ENTSPANNUNGSPROGRAMM
QiGong, Entspannungsübungen, Achtsamkeitsmeditationen, gezielte Konzentrations-, Energie- und Atemübungen wirken wie ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich von einer Klangschalenmeditation, die Sie schwingend in einen wohltuenden Schlaf bringt, entführen.

WANDERN
Wanderfreunde finden im Rofangebirge mit dem sagenumwobenen Ziereinersee tolle Bergwanderwege sowie Spazierwege im ebenen Gelände. Gemeinsam führen wir zwei Wanderungen mit Natur-QiGong an einem Kraftplatz durch. Darüber hinaus haben Sie genügend Freizeit für sich. Verbringen Sie den Tag alleine oder gemeinsam mit anderen Menschen. Alles ist erlaubt.

BADEN
Tirols wärmste Badeseen, der Reintalersee, der Krummsee, der Berglsteinersee und auch die Brandenberger Ache liegen ganz in der Nähe.

Termin: 13.- 20. Juli 2013
Seminarkosten und Details auf Anfrage

Tägliches Entspannungsprogramm und 2 geführte Wanderungen mit Natur-QiGong mit Anja Beyer,
Übernachtung mit Halbpension im Doppelzimmer,
Maximal 8 Teilnehmer.
Optionales Angebot: Einzelcoaching mit Anja Beyer.

QiGong, Taiji, Meditation

Fortlaufende Gruppenkurse

Energiebalance herstellen

Das chinesische Geheimnis von Vitalität und Lebensfreude wird zunehmend auch bei uns entdeckt. Mit sanften Körperhaltungen, Bewegung, Selbstmassage, Atemtechnik bringen Sie ungleich verteilte Energien in Einklang, stärken Ihr Immunsystem und sorgen für mehr Gelassenheit. Sie fördern eine ausgewogenere Beziehung zwischen ihrem Geist und ihrem Körper. QiGong hat neben den gesundheitlichen Aspekten auch einen Anti-Agingeffekt.

Bewegung und Stille

In den Kursen werden unterschiedliche QiGong-Formen eingeübt. Lockerungs-, Vitalisierungsübungen und je nach Übungsform begleiten angeleitete Meditationen den Kurs. Die Übungen sind für QiGong-Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Inhalte und weitere Informationen

Unterrichtet werden:

- Taiji-QiGong Harmonie in 28 Schritten
- Shaolin QiGong - Die 8 edlen Brokate
- Kranich QiGong
- 5 Elemente QiGong
- Wandlungsphasen QiGong (Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall)
- Duft Qigong
- Drachen Qigong
- QiGong in die 6-Richtungen
- Energetische Vitalisierungsübungen
- Innen nährendes QiGong
- Selbstheilmassageübungen
- Übungen in der Stille
- Achtsamkeitsmeditationen

Dauer: 10 Trainingseinheiten
Orte: Stuttgart-Kaltental
Kursbeginn: 3mal im Jahr, am 10.1., 11.4., 19.9.2013, 20:15 - 21:30 Uhr
Kosten: 115,00 Euro

Privatstunden auf Anfrage

Entspannungs-Potpourri

Fortlaufende Gruppenkurse

„Wenn das Leben Wellen schlägt brauchen wir Räume der Ruhe“.

Für Menschen, die ihren ganz persönlichen Stil finden wollen, sich entspannen und sich durch neue Energie von den Belastungen des Alltags regenieren wollen. Sie lernen verschiedene Übungen kennen, die Ihnen helfen werden, ganz individuelle Wege zu besserer Konzentration und Ausgeglichenheit zu entdecken. Durch regelmässiges Üben werden Körpersignale besser wahrgenommen, Verspannungen lösen sich, die Gedanken kommen immer mehr zur Ruhe. Am Kursende fühlen Sie sich wohlig erholt und erfrischt.

Inhalte und weitere Informationen

Sie möchten:

- Ihre Gedanken zur Ruhe bringen
- ein bewussteres und gelösteres Körpergefühl entwickeln
- Spezielle Entspannungsübungen für Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur lernen
- Gezielte Konzentrations-, Energie- und Atemübungen kennen lernen

Inhalte:
Achtsamkeits- und Körpermeditation, Übungen zur Lösung von Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen, einfache QiGong-Übungen, meditative Impulse, Visualisierungsübungen und geführte Klangschalenmeditation.

Der Kurs wird mit kurzen theoretischen Teilen zum Umgang mit emotionalen und mentalen Anspannungen begleitet.

Dauer: 10 Trainingseinheiten
Orte: Stuttgart-Kaltental
Kursbeginn: 3mal im Jahr, am 10.1., 11.4., 19.9.2013, 18:45 - 20:00 Uhr
Kosten: 115,00 Euro

Privatstunden auf Anfrage

QiGong und Entspannung für‘s beste Alter

Fortlaufende Gruppenkurse

Anti Aging der alten Chinesen

QiGong ist eine chinesische Entspannungstechnik, die vor allem im Alter Entspannung und körperliche Harmonie bringt. Regelmäßige QiGong-Bewegungen fördern Langlebigkeit und Jugendfrische, indem die inneren Organe, die Muskeln sowie die Knochen stimuliert, genährt und gestärkt werden. Aber auch das Gehirn und der Geist werden angeregt, um lange jung und vital zu bleiben.

Vitalisierungsübungen bringen besonders morgens den Körper in Schwung und Methoden der Selbstheilmassage fördern die Gesundheit.

Inhalte und weitere Informationen

Mit abwechslungsreichen und systematischen QiGong- und Entspannungsübungen wird die Muskulatur gelockert und die Gelenke beweglich gehalten. QiGong-Balanceübungen fördern die Stabilität und den Gleichgewichtssinn. Insbesondere wenden wir uns verspannten Körperzonen wie z.B. dem Rücken-, Nacken- und Schulterbereich zu.

- Einfache Harmonisierungsübungen aus dem Taiji-QiGong
- Lockerungsübungen für Muskeln und Gelenke
- Balanceübungen die den Gleichgewichtssinn fördern
- Übungen zur Lösung von Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen
- Methoden der Selbstheilmassage

Dauer: 10 Trainingseinheiten
Orte: Böblingen, Pink Power - Zentrum für Bewegung
Kursbeginn: 3mal im Jahr, 16.1., 10.4., 11.9.2013, 10:00 - 11:00 Uhr
Kosten: 115,00 Euro

Herz QiGong

Natur-QiGongkurs

Der Sommer berührt uns mit der Schönheit und Üppigkeit der Natur. Es ist die beste Zeit, unser Bewußtsein und Denken auszubilden. In der Traditionellen Chinesische Medizin ist das Herz der Sitz des Geistes. Liebe und Mitgefühl sind seine besonderen Qualitäten. Seine Entfaltung erfährt das Herz im Gesicht; Teint und Ausstrahlung bilden den Spiegel des Herzens. Ihm werden wir mit speziellen QiGong-Übungen zu neuem Glanz verhelfen. Die Übungen wirken besonders bei Bluthochdruck und bei Beeinträchtigungen des Herz-Kreislaufsystems.

Termine: Juni - September, samstags oder sonntags (1/2 Tag), Termine finden Sie im Internet oder auf Anfrage
Kursort: Stuttgarter Bärensee
Kursgebühr: 54,00 € (4-7 Teilnehmer), 44,00 € (ab 8 Teilnehmer)

6 Richtungen QiGong

Natur-QiGongkurs

Das Nieren-Qi stärken

Die Übung in die 6-Richtungen ist eine sehr effektive Heil-QiGongübung um die Nieren-Energie zu stärken. Wachstum und die Entwicklung von Mark, Knochen, Haaren und Zähnen wird der Nieren-Energie zugeordnet. Auch die Stärkung der Fortpflanzungsorgane und die Steuerung der Sexualität. Die Stärkung der Nieren-Energie wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper aus, sondern auch auf das Gehirn. Das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit werden gestärkt.

Termine: Juni - September, samstags oder sonntags (1/2 Tag), Termine finden Sie im Internet oder auf Anfrage
Kursort: Stuttgarter Bärensee
Kursgebühr: 54,00 € (4-7 Teilnehmer), 44,00 € (ab 8 Teilnehmer)

Duft QiGong

Natur-QiGongkurs

Sie erlernen die Übungsmethode „Duft-QiGong-Stufe1, die Ihren ganzen Körper in Schwingungen versetzt. Sehr hilfreich sind die Übungen bei Verspannungen im Rücken-, Schulter-, Nackenbereich und bei Kopfschmerzen. Aber auch bei Frauenkrankheiten und Wechseljahrsbeschwerden sehr effektiv.

Die Wirkungsweise ist enorm

Das Immunsystem wird gekräftigt, das Nervensystem beruhigt, die Aufnahme- und Entgiftungsfunktion der Organe gestärkt. Dies führt zu der entschlackenden und reinigenden Wirkung.

Termine: Juni - September, samstags oder sonntags (1/2 Tag), Termine finden Sie im Internet oder auf Anfrage
Kursort: Stuttgarter Bärensee
Kursgebühr: 54,00 € (4-7 Teilnehmer), 44,00 € (ab 8 Teilnehmer)

Ihr Coach und Trainerin

„In Ruhe sei wie die Kiefer. In Bewegung sei wie die Wolken und das Wasser“. QiGong-Sprichwort

Als Projektleiterin und Beraterin in der IT-Branche bin ich auf unterschiedliche Weise dem Phänomen Stress begegnet. Ich war immer wieder gefordert ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. Sportliche Aktivitäten haben mir geholfen kurzfristig Druck abzubauen. Durch QiGong, als ganzheitliches Übungsverfahren und mit Entspannungsmethoden habe ich eine andere Qualität von körperlicher, seelischer und mentaler Balance erfahren. Die bewusste Selbstbeobachtung und Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit hat sich positiv auf meine Gesamtpersönlichkeit ausgewirkt.

Anja Beyer

QiGong-Kursleiterin (Legitimation Deutscher Dachverband für Taiji und QiGong)

QiGong-Lehrerin und Taiji-Kursleiterin (in Ausbildung)

Zertifizierte Gesundheits- und Mentalcoach

Zertifizierte Entspannungstrainerin

- Individuelles Leistungs- und Lebenskraft-Coaching
- Leitung von QiGong- und Entspannungskursen
- Auszeiturlaube für kleine Gruppen
- Referentin bei verschiedenen Bildungsträgern
- Referentin und Trainerin zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Weitere Informationen, Kontakt und Anmeldung

AktivBalance
natürlich. bewusst. lebendig.

Anja Beyer
Brühlstraße 52
71106 Magstadt

Telefon: 07159 - 4 96 40 38
E-Mail: info@aktivbalance.de
Internet: www.aktivbalance.de

Für Ihre Fragen, zu Kursterminen, zum Ablauf und Konditionen stehe ich Ihnen gerne persönlich zur Verfügung und freue mich über Ihren Anruf.