

Achtsamkeit



Bewusst – Wahrnehmen
Bewusst – Werden
Bewusst – Sein

Haus im Herrengrund
Herrengrund 1
97852 Schollbrunn

Werde ich gelebt oder lebe ich?

Achten auf alles, was in mir und um mich herum geschieht. Es wahrzunehmen in seiner jeweiligen Eigenart ohne es mit Meinungen Vorurteilen und Wertungen zu beurteilen.

Die wache Präsenz im Augenblick führt in die Bewusstheit und ist in ihrer scheinbaren Einfachheit nicht zu unterschätzen!

Übungseinheiten werden in Einzelstunden oder Gruppen angeboten.

Ist Ihr Interesse geweckt, finden wir eine individuelle Lösung für Sie.

Anmeldung bei:
Brigitte Heitner
Tel. 09394 / 99 65 54
E-Mail. info@herregrund.de

Bewegung nach Feldenkrais

Wenn du weißt was du tust kannst du tun was du willst



Sich Bewegen
Sich Spüren
Sich Erkennen

Sich berühren lassen

Haus im Herrengrund
Herrengrund 1
97852 Schollbrunn

Was ist Feldenkrais?

Sanfte, harmonische Bewegungen am Boden, die Haltungen von Körper und Seele wieder in Einklang bringen können.

Diese Methode befasst sich in spielerischen Bewegungslektionen mit den betroffenen Körperstellen und bezieht den ganzen Menschen, sein Nervensystem, seine Gewohnheiten und sein Potenzial mit ein. Dabei vermindern sich Anspannung, Stress und chronische Überanstrengung.

Einzelstunden:

Sie helfen schneller und intensiver aus Einschränkungen heraus in neue und leichtere Beweglichkeit zu finden.

Kurse in der Gruppe:

Sie bieten die Möglichkeit in aller Ruhe einzutauchen in die eigene Wahrnehmung und spezifische Bewegungsthemen genauer zu erforschen.

Anmeldung bei:

Bianca Heitner-Frank, Gentle Moving Trainerin

Tel. 0176 / 547 19 307

E-Mail. info@herregrund.de

Entspannung & Stärkung



Loslassen
Einlassen
Zulassen

Haus im Herrengrund
Herrengrund 1
97852 Schollbrunn

Entspannungsanwendungen

Äußere Anwendungen als Brücke, ein "sich wieder verbinden" und ein Erfassen der eigenen Ganzheit.

Sanfte Einreibungen, wärmende Aromawickel und Kräuterwaschungen helfen die Anspannungen des Alltags loszulassen und sich auf die Kraft der Selbstheilungskräfte einzulassen.

Die ausgleichenden Anwendungen fördern das Wiederfinden und sich Einschwingen auf den ureigenen Körperrhythmus.

- Kräuterwaschungen mit Fußeinreibung
- Entgiftungsanwendungen
mit Fußbad und Leberwickel
- beruhigende Einreibungen
- Geborgenheitswickel

Anmeldung bei:

Veronika Wolf, Wundheilexpertin

Tel. 09394 / 80 20

E-Mail. info@herregrund.de

Gitarrenworkshops



Lebensfreude
Konzentration
Innere Wahrnehmung

Haus im Herrengrund
Herrengrund 1
97852 Schollbrunn

Lerne Deine Lieblingssongs

- Gitarrenworkshop "Gitarre ohne Noten" zum Erlernen von Akkorden und Rhythmen, um sich selbst und andere beim Gesang mit der Gitarre begleiten zu können.
- Gitarrenworkshop "Gitarre Gesamt", zum Erlernen von Noten, Akkorden und Rhythmen.
- Beim Workshop "Ensemblespiel" den Klang der Gitarre in der Gruppe erleben und dabei die eigene Spielfertigkeiten verbessern.
- E-Gitarrenworkshop für Klassikgitarristen und Anfänger ohne Vorkenntnisse mit dem Erlernen von Akkorden & Bluestonleitern zur Improvisation.

Die Workshops erfordern keine Vorkenntnisse und finden in einer Gruppen mit bis 7 Teilnehmern statt. Einzelstunden in Gitarre gerne nach Vereinbarung. Die Workshop-Termine finden Sie auf unserer Homepage, oder bei

Frederik Frank, Gitarrist &

Mitglied im Tonkünstlerverband

Tel. 0176/547 65 054 09342/240 240 0

E-Mail. info@herregrund.de

Gesprächstherapie



Botschaften des Körpers

hören
erfassen
verstehen

Haus im Herrengrund
Herrengrund 1
97852 Schollbrunn

Individuelle Gesprächstherapie

Im gemeinsamen Gespräch ergründen und erforschen wir die die seelischen Ursachen von körperlichen Störungen und Beschwerden und ergründen die darin liegende Botschaft, die echte Lebenshilfe ist.

- Hören was mein Körper spricht
- Wo will meine Seele hin?
- Lernen, aus allem, was in mir und um mich herum geschieht

Ist Ihr Interesse geweckt, finden wir eine individuelle Lösung für Sie.

Anmeldung bei:

Martin Bender, Allgemeinmediziner

Tel. 09391 / 91 999 36

E-Mail. info@herregrund.de

Ausdruck



In mich hineinspüren
Mich ausdrücken
Mich erfahren

Haus im Herrengrund
Herrengrund 1
97852 Schollbrunn

Kunst- & Ausdruck

- I. Sich mit 7 Farben auszudrücken und ein Stück von sich darin finden/wiederfinden, mit Begleitung eines erfahrenen Kunstlehrers der selbst malt und gerne hilft!

- II. Eine Möglichkeit, sich durch Klang auszudrücken – Digeridoo spielen lernen und seine heilende Schwingung spüren. Didgeridoo ist ein ausgehöhltes Stück Holz, das die Ureinwohner Australiens spielen und dessen Klang vielleicht auch für Sie seine heilende Wirkung entfaltet.

Anmeldung im Haus im Herrengrund:
Peter Josef Brücker, Kunstlehrer
Tel. 09394 / 80 20
E-Mail. info@herrengrund.de