

# Unsere regelmäßigen Angebote:

---

## Wöchentliche Angebote:

### Yoga für Schwangere

Im Schwangerenyoga kannst du:

- Rückenproblemen vorbeugen und Verspannungen lösen
- Die Schwangerschaft achtsam begleiten
- Deine Geburtsvorbereitung vertiefen
- Die Verbindung zu deinem Kind stärken
- Gemeinsam Entspannung erfahren

Die Räumlichkeiten mit beheiztem Teppichboden und Blick auf den Wasserfall laden ein, dich ganz in die Entspannung sinken zu lassen.

**Kursdauer:** Montags 9.00 - 10.30 Uhr

**Kursgebühr:** 96 Euro für 8 Termine.

**Leitung:** Julian Lion

### Offene Yogastunde für Geübte

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die den Sonnengruß, sowie Bauch-, Schnell- und Wechselatmung bereits erlernt haben. Die Grundlagen werden durch verlängerte Haltephasen und Variationen der Asanas ergänzt und gefestigt. Am Ende jeder Stunde findet eine geführte Tiefenentspannung statt.

**Kursdauer:** Montags 20.00 - 21.30 Uhr

**Kursgebühr:** 96 Euro für 8 Termine.

**Leitung:** Julian Lion

### Yoga Mittelstufe I

Dieser Kurs richtet sich an bereits seit längerem regelmäßig praktizierende Teilnehmer. In diesem Kurs werden forderndere Sonnengruß- und Asanavariationen erlernt. Um teilzunehmen solltest du die grundlegenden Asanas über mehrere Minuten halten können.

**Kursdauer:** Montags 18.00 – 19.30 Uhr

**Kursgebühr:** 96 Euro für 8 Termine.

**Leitung:** Julian Lion

### Yoga Mittelstufe II

Dieser Kurs richtet sich an in Yoga bereits erfahrene Teilnehmer und findet jeden Dienstag von 18.00 bis 19.30 Uhr statt.

**Kursdauer:** Dienstags 18.00 – 19.30 Uhr

**Kursgebühr:** 96 Euro für 8 Termine.

**Leitung:** Julian Lion

## **Yoga für Anfänger I**

Dieser Kurs richtet sich an in Yoga unerfahrene Teilnehmer und findet ab 17.02.2017 jeden Freitag von 15.00 bis 16.30 Uhr statt.

**Kursdauer:** Freitags 15.00 – 16.30 Uhr

**Kursgebühr:** 96 Euro für 8 Termine.

**Leitung:** Julian Lion

## **Yoga für Anfänger I**

Dieser Kurs richtet sich an in Yoga unerfahrene Teilnehmer und findet ab 17.02.2017 jeden Freitag von 17.00 bis 18.30 Uhr statt.

**Kursdauer:** Freitags 17.00 – 18.30 Uhr

**Kursgebühr:** 96 Euro für 8 Termine.

**Leitung:** Julian Lion

## **Offener Meditationsabend**

Mit mir selbst wieder in Kontakt sein – mich spüren – runterkommen vom Alltag – meine innere Stimme hören.

Die ersten 20 Minuten werden wir eine geführte heilbringende Meditation erfahren, der sich eine Zeit der Stille anschliesst – um noch ein Stück tiefer ins Innere zu tauchen. Ganz bei mir selbst ankommen.

Abschließend gibt es die Möglichkeit, sich im Kreis auszutauschen oder einfach Da-sein und nachwirken lassen.

Für Anfänger und Geübte.

**Kursdauer:** Mittwochs 19.00 – 19.45 Uhr

**Kursgebühr:** auf Spendenbasis

**Leitung:** Thomas und Sabine Sauter

## **Massagen auf Voranmeldung**

Sie fühlen sich müde, überarbeitet, gestresst und ausgebrannt? Gönnen Sie sich eine Entspannungspause und schöpfen Sie neue Kraft!

Lassen Sie sich von der Reiki-Meisterin Petra Steinmetz entspannen und entfliehen so dem Alltag mit Hilfe einer Massage. Petra Steinmetz bietet dies freitags nach Voranmeldung ([p.steinmetz@future.lu](mailto:p.steinmetz@future.lu)) an.

**Kursdauer:** Freitags zwischen 14.00 – 18.00 Uhr

**Kursgebühr:** 30 Minuten Massage 30,00€ | 60 Minuten Massage 70,00€, Möglichkeiten für Ermäßigungen können telefonisch unter 06868/9103-0 erfragt werden.

**Leitung:** Petra Steinmetz

## Entspannungsmeditation

Suchen Sie Unterstützung in einer körperlich oder seelisch schwierigen Lebenssituation?

Möchten Sie sich gerne wieder ganz, gesund und heil fühlen? Wünschen Sie sich mehr Wohlbefinden zu erlangen und den Geist zu beruhigen? Meditation versetzt uns in die Lage, den Alltag besser zu bewältigen. Sie wirkt aufbauend und unterstützt uns darin, unser emotionales Gleichgewicht zu schaffen. Probieren Sie es einfach und unverbindlich aus.

Dieses Angebot richtet sich gleichermaßen an Anfänger wie Fortgeschrittene. Nach der Meditation (etwa 40 Min.) besteht die Möglichkeit zu Fragen und Austausch.

**Kursdauer:** Freitags 19.00 – 20.00 Uhr

**Kursgebühr:** auf Spendenbasis

**Leitung:** Petra Steinmetz

## Monatliche Angebote

### Übungstage Zen-Mediation

Dieser Tag ist für bereits in Meditation Eingeführte gedacht, die ihre Übung vertiefen wollen.

**Ablauf:** je 25 Minuten Sitzen und fünfminütige Gehmeditationen über den Tag verteilt.

Jeder bringt zum gemeinsamen Picknick etwas mit. Getränke stellt die Hausküche. Wir bitten um Anmeldung.

**Jeweils samstags von 9.00 bis 17.00 Uhr**

**Kursgebühr:** € 20,00

21.01.2017 | 18.02.2017 | 18.03.2017 | 22.04.2017 | 20.05.2017 | 24.06.2017 | 22.07.2017 |  
19.08.2017 | 23.09.2017 | 21.10.2017 | 18.11.2017 | 16.12.2017

**Leitung:** Horst Genri Picko

### Die Magie der afrikanischen Trommel

In unserem hoch technisierten Zeitalter übt die Trommel in ihrer Ursprünglichkeit eine gewaltige Faszination auf uns aus. Ohne lange eintönige Übungsphasen gelingt es, dem Musikinstrument faszinierende Klänge und tolle, einzigartige Rhythmen zu entlocken. Der Raum füllt sich mit Schwingungen. Anregende und heilsame Töne beeinflussen das menschliche Nervensystem positiv und lassen Ausgewogenheit und Harmonie finden. Wenn es nach kurzer Zeit laut und lebenssprühend klingt, dann macht Trommeln Spaß und gute Laune.

Schnupperkurs für Anfänger mit 3 Terminen auf Anfrage.

**Fortlaufender Kurs für Fortgeschrittene von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr**

**Kursgebühr:** Erwachsene je € 10,00, Kinder von 8 bis 15 Jahren je € 5,00

14.03.2017 | 21.03.2017 | 28.03.2017 | 11.04.2017 | 18.04.2017 | 25.04.2017 | 9.05.2017 |  
16.05.2017 | 23.05.2017 | 13.06.2017 | 20.06.2017 | 27.06.2017 | 11.07.2017 | 18.07.2017 |  
25.07.2017

**Leitung: Inge Braun**

## **Meditative Kreistänze**

Wir tanzen einfache bis mittelschwere, ruhige oder auch beschwingte Kreistänze, die durch ihre feste Choreographie und die heilsame Wirkung der Musik die Teilnehmer in die eigene Mitte kommen lassen.

**Themen:** Tänze und kleine Rituale zu den verschiedenen Jahreszeiten und -festen, Folkloretanz aus aller Welt, Meditative und Sakrale Tänze, Gebärden-Meditation, Gedichte und Texte.

Die Tänze helfen, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und Freude und Glück zu empfinden. Sehr bald erlebt man die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

**Jeweils einmal im Monat montags von 18.00 – 20.00 Uhr**

**Kursgebühr:** € 10,00

06.02.2017 | 06.03.2017 | 03.04.2017 | 08.05.2017 | 12.06.2017 | 04.09.2017 | 02.10.2017 |  
06.11.2017 | 04.12.2017

**Leitung: Marlies Bettscheider**

## **Kraftvolle Feuerpuja**

Eine Feuerpuja ist ein kraftvolles Vedisches Ritual, um alte Verstrickungen und Illusionen zu verbrennen und Wünsche zu erfüllen.

Kraftvolle Feuerpujas zählen zu den höchstentwickelten Technologien, um negative Energien zu verbrennen: Sie haben einen starken positiven Einfluss auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit. Sie wirken reinigend, harmonisierend und bauen energetische Schutzkreise um Sie herum. Sie unterstützen Ihren materiellen Wohlstand und helfen private und berufliche Vorhaben zum Erfolg zu führen. Sie können zum Wohle von Personen, Tieren, Firmen und Orten eingesetzt werden.

Jede Feuerpuja oder jeder ihrer Teilnehmer hat eine Ausrichtung auf ein bestimmtes Thema. Wir können die Feuerpuja zur Transformation nutzen. Das Feuer hat die Kraft, Negativität, Stress, Hindernisse, Krankheiten – was immer Ihnen auf dem Herzen liegt – zu verbrennen. So ist Platz für Neues. Für Positives! Während wir dem Feuer kostbare Öle, Samen, Blumen, Räucherwerk und Kokosnüsse offerieren, werden Mantren aus den Palmblattbüchern Indiens rezitiert. Eingeladen sind alle, die Lust haben, an einer solchen Zeremonie teilzunehmen. Mögen alle Blockaden unsers Geistes in den Flammen dieser Puja verbrennen.

Gerne wüsste ich im Vorfeld, wer kommen möchte, damit ich die richtigen Mengen für jeden besorgen kann. Interessenten schicken mir bitte bis spätestens zwei Tage vor Beginn der Puja eine Mail an [p.steinmetz@future.lu](mailto:p.steinmetz@future.lu).

Für die Puja trägt bitte naturtaugliche Kleidung, in denen Ihr es ca. 2h aushaltet ohne zu frieren und bringt eine Sitzgelegenheit und eine Taschenlampe mit. Ausserdem benötigt Ihr eine Kokosnuss, 2 Räucherstäbchen und 2 Rosen.

**Einmal monatlich von 19.00 bis 21.00 Uhr**

**Kursgebühr:** € 18,00

12.01.2017 | 11.02.2017 | 12.03.2017 | 11.04.2017 | 10.05.2017 | 09.06.2017 | 09.07.2017  
07.08.2017 | 06.09.2017 | 05.10.2017 | 04.11.2017 | 03.12.2017

**Leitung:** Petra Steinmetz

## **Bhajan: Mantrensingen spiritueller Lieder**

Bhajans sind spirituelle Lieder, die nach vedischer Tradition in Sanskrit gesungen werden. Sanskrit gilt als älteste Sprache der Welt, die durch ihre besondere Schwingung heilend auf Körper und Seele wirkt. Bhajans sind Gesänge der Verehrung, die die Liebe zu Gott in seinen unterschiedlichen Aspekten zum Ausdruck bringen. Diese Lieder aktivieren in Zusammenhang mit Mantra Wiederholungen auf wunderbare Weise unsere Lebensenergie.

Für das Singen haben wir Textvorlagen.

Eine TeilnehmerIn singt eine Zeile vor und die Gruppe wiederholt den Gesang. Der Text erscheint anfangs fremd, aber das Singen macht ihn sehr schnell bemerkenswert eingängig. Es lohnt den Versuch, neue Erfahrungen der besonderen Art zu machen. Denn Bhajan-Singen beflügelt und macht glücklich.

**Einmal monatlich von 19.00 bis 20.00 Uhr**

**Kursgebühr:** € 9,00

28.01.2017 | 26.02.2017 | 28.03.2017 | 26.04.2017 | 25.05.2017 | 24.06.2017 | 23.07.2017  
21.08.2017 | 20.09.2017 | 19.10.2017 | 18.11.2017 | 18.12.2017

**Leitung:** Petra Steinmetz

## **Yoga nach der aktuellen Tagesqualität orientiert am Mondsternzeichen**

*Yoga an der Neumühle unterstützt die Asanas mit der Kraft des malerischen Wasserfalls.*

Das praktizieren im wirkungsvollen Umfeld ist ein besonderes Erleben. Die Yoga-Angebote beginnen mit Pranayama (Atemübungen). Dann bereiten aufwärmende Übungen das jeweilige Ankommen in den Asanas vor. Wir verbinden die Asanas in einen kleinen Flow und runden mit einer Meditation ab. Die Asanas orientieren sich an der aktuellen Tagesqualität des Mondsternzeichens.

Jeder Teilnehmer setzt dort an, wo er aktuell steht. Es werden beim Yoga Variationen der Asanas angeboten. Ein Seminarraum und überdachte Ausweichmöglichkeiten sind immer gewährleistet.

**Jeweils an zwei Sonntagen im Monat von 15.00 bis 16.30 Uhr**

**Kursgebühr:** € 15,00

05.03.2017 | 19.03.2017 | 02.04.2017 | 16.04.2017 | 07.05.2017 | 21.05.2017 | 04.06.2017 |  
18.06.2017

**Leitung:** Brigitte Konstroffer