

Was: Workshop: Deine Füße – deine Basis

Wann: Samstag, 07. September 2024 von 13 bis 16 Uhr

Energieausgleich: 54 € (inkl. Skript)

Füße sind weit mehr als nur das Ende unserer Beine. Wer fest mit beiden Füßen auf dem Boden steht, bleibt stabil und lässt sich nicht leicht umwerfen. Sie tragen uns durchs ganze Leben und helfen uns, auch unangenehme Situationen zu meistern. Unsere Zehen sind zudem ein sichtbarer Ausdruck unserer Seele. Deshalb verdienen sie unsere volle Aufmerksamkeit. Vergiss nie, dich ausreichend um deine Füße zu kümmern! In dem Workshop erfährst du viel Neues über deine Füße und Zehen. Du bekommst Übungen an die Hand für deinen Alltag. (Bitte Matte mitbringen und legere Kleidung anziehen).

Anmeldung bei Annett Panterodt bis spätestens 2 Tage vorher erforderlich!

Mobil: 01708637425; E-Mail: fit-gesund@panterodt.de

Was: Workshop: Sehtraining im Alltag - Sehkraft stärken in jedem Alter

Wann: Samstag, 12. Oktober 2024 von 13 bis 16 Uhr

Energieausgleich: 54 € (inkl. Skript)

Entwickle neue Sehgewohnheiten! Regelmäßige Sehpausen und Entspannung der Augen erhalten die Sehkraft und geben innere Gelassenheit für den Alltag. Halte deine Augen beweglich, konzentriere dich auf die Atmung und genieße die Farben, die überall sichtbar sind. In allen möglichen Momenten des Alltags lassen sich ganz einfach und bewusst hilfreiche Maßnahmen einbauen, für nahezu jede Situation gibt es die passende Übung! Wenn du viel Zeit vor dem Bildschirm verbringst lege ich dir Sehtraining ganz besonders ans Herz für dein Wohlbefinden.

Anmeldung bei Annett Panterodt bis spätestens 2 Tage vorher erforderlich!

Mobil: 01708637425; E-Mail: fit-gesund@panterodt.de

Was: Workshop: YIN YOGA mit Klangschalen bei Vollmond

Wann: Freitag: 18. Oktober 2024 von 17 bis 19 Uhr

Energieausgleich: 36 €

Erlebe Yin Yoga - dein Schlüssel zu Glück, Balance und Gesundheit! Ohne teure Ausrüstung, nur mit deinem Körper als Werkzeug, kannst du in diese uralte und doch moderne Praxis eintauchen. Yin Yoga ist eine langsame, meditative Praxis, die sich auf das lange Halten von Positionen konzentriert, um die Energien (das Qi) im Körper auszugleichen und zu harmonisieren. Jede Asana wird 3 bis 5 Minuten gehalten, was dein Bindegewebe, deine Knochen und Gelenke gesund und geschmeidig hält. Entdecke die transformative Kraft von Yin Yoga und finde zu innerer Ruhe und Wohlbefinden. (Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Matte, Decke und ggf. Kissen mitbringen).

Anmeldung bei Annett Panterodt bis spätestens 2 Tage vorher erforderlich!

Mobil: 01708637425; E-Mail: fit-gesund@panterodt.de

Was: Entspannung mit Klangschalen und Gong bei Vollmond

Wann: Freitag, 15. November 2024 von 17 bis 18:30 Uhr

Energieausgleich: 27 €

Annett Panterodt bringt mit sanften und harmonischen Klängen von Klangschalen in eine tiefe Entspannung. Während einer Klang- und Fantasiereise entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist loszulassen - loszulassen von Stress, Ängsten, Sorgen, Zweifeln und ähnlichen Gefühlen, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. In dieser wohltuenden Atmosphäre können die oft kreisenden Gedanken zur Ruhe kommen und unsere Seele erfährt Raum zur Entfaltung. (Bitte eine Matte und Decke, ggf. Kissen mitbringen).

Anmeldung bei Annett Panterodt bis spätestens 2 Tage vorher erforderlich!

Mobil: 01708637425; E-Mail: fit-gesund@panterodt.de