

Am **Samstag, den 8. November**, von **9 bis 15 Uhr**, können Sie Angebote der Remise Zehlendorf kennenlernen, mit langjährig erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern ins Gespräch kommen — Körper, Geist und Seele stärken — und zur Ruhe kommen.

Zazen

9:00 — 10 Uhr

Sitzen in der Stille & Achtsames Gehen — mit Anleitung

Leitung: Dagmar Fleischmann, autorisierte Zenlehrerin der Zenlinie Leere Wolke

wegederstille.de

Dan-Dao-Qigong für Frauen ab 40

10:00 — 11:00 Uhr

Eine Kombination aus vielfältigen Bewegungen und Meditation: löst Verspannungen, macht den Körper geschmeidiger und den Geist klarer. Das Dan-Dao-System nach Meisterin Zhou Yi ist effektiv und zählt zu den vertiefenden Formen des Qigong.

Leitung: Irene Pape, Qi-Gong-Lehrerin | qigong-pape.de

20-Minuten Massage für Frauen

10:00 — 12:00 Uhr

Eine ganzheitliche Massage, die einen Moment der Entspannung durch die wohltuende Kraft der achtsamen Berührung schenkt.

Leitung: Tanja Greisner, Heilpraktikerin und Massagetherapeutin |

tanja-greisner.de

Ikebana

11:00 — 12:00 Uhr

Ikebana — meditative Zen-Kunst des Blumenarrangierens, bekannt als Ka-Do, der Blumenweg

Leitung: Detlef Müller (Ikebana-Meister) | wegederstille.de

Erkältungsprävention

12:00 — 12:30 Uhr

Einfache Selbstmassage zur Stärkung des Immunsystems und der Vorbeugung von Erkältungen

Leitung: Irene Pape, Qi-Gong-Lehrerin | qigong-pape.de

GehaltenSein – bei mir selbst ankommen im Kreis mitfühlender Hände

12:45 —13:45 Uhr

Ein Gruppenangebot, in dem 3-6 Personen sich gegenseitig auf eine sehr schlichte und sehr wirkungsvolle Weise Unterstützung geben. Tiefe Entspannung, ein wachsendes Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung und hohe Wirksamkeit gegen anhaltende Stressbelastung sind nur einige der wohltuenden Wirkungen dieser Arbeit.

Leitung: Annika Köppern, systemische Organisationsentwicklerin und Naturpädagogin www.annika-koeppern.de/gehaltensein

Singen & Klangbad

14 — 14:45 Uhr

Mantra-Singen & Klangbad mit Kristall-Klangschalen – eine Einladung zum Mitschwingen und zur Ruhe kommen.

Leitung: LEMONIA Saroudi, Yoga-Lehrerin & Maria Sandmann

Lemonia-Yoga.de

Der **Eintritt ist frei.**

Ort

Remise Zehlendorf

Charlottenburger Str. 4

14169 Berlin – Zehlendorf

Anfahrt: S-Bhf. Zehlendorf, Bus M48 (Haltestelle: Kleinaustr.)

remisezehendorf.de