

Wochenprogramm im Anschluß an den Gesundheitstag in Unterschleißheim am 16. Okt 2021

Doris Forchhammer in Stichworten:

naturverbunden, ländlich aufgewachsen, lebe seit 30 Jahren in München
gehe seit über 10 Jahren viel barfuß
TRI-Yoga ® Lehrerin, unterschiedliche YOGA-Fortbildungen
Gong- Klangschalen Ausbildung
In Ausbildung zur Lachtrainerin
Erfahrungsschatz an unterschiedlichen Meditationsformen
PSYCH-K ® Begleiterin

TriYoga Flows® (Hatha-Stil) von einfachsein.one mit Doris Forchhammer

Fließende, oft wellenartige Übergänge von Asanas sind bezeichnend für diesen Stil. Unsere Mitte stärken „die Wirbelsäule“, stabil wie ein Baum flexibel wie die Äste. Erfahren sie ein Loslassen mit Kraft und Kontrolle kombiniert mit Achtsamkeit in der Bewegung und Atmung. Stärke und Flexibilität werden gleichermaßen gefordert und gefördert, genauso wie „Sein“ im hier und jetzt.

Montag, 18.10.21 09-10:30 Uhr; 19-20:30 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München, 089/31220811

Wert: 18 €

Yoga Sanft von einfachsein.one mit Doris Forchhammer

Fließende, oft wellenartige Übergänge von Asanas von TriYoga Flows® kombiniert mit den multidimensionalen Bewegungen von SOMATRA Yoga. Weiche kleine Bewegungen wie sachte Wellen auf dem See. Lernen sie das Lösen von Verspannungen mit sanften wachsam Bewegungen mit dem Klangspiel kennen.

Dienstag 19.10.21 08:00-09:30 Uhr

Mittwoch, 20.10.21 19:30-21:00 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München, 089/31220811

Wert: 18 €

Workshop „Barfuß“ von einfachsein.one mit Doris Forchhammer

Vielen Menschen sind die Zusammenhänge der Fußreflexzonen mit den ganzen Körper bekannt. Hier erinnern wir uns der Bedeutung unserer Standfestigkeit mit Infos, Anregungen und Übungen.

Sonntag 17.10.21 14:00-15:00 Uhr

Schlosspark Oberschleißheim, 089/31220811 und Online

Wert: 14,40 €

Workshop „Füße“ von einfachsein.one mit Doris Forchhammer

Beweglich sein und beweglich bleiben in Körper und Geist fängt an der Basis an und das sind die Füße. Infos, Anregungen und Übungen zum Inspirieren und Integrieren.

Dienstag 19.10.21 17:00-17:45 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München, 089/31220811 und Online

Wert: 14,40 €

**Hasja/Lach-Yoga von einfachsein.one
mit Doris Forchhammer**

Im gesunden Menschenverstand schon immer fest verankert, wird es derzeit noch wissenschaftlich belegt – Lachen ist gesund -. „Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer“ ein Zitat der von Fr.Birkenbihl, welche sich ebenfalls mit aktiven Lachen auseinandersetzte. Hier dürfen sie eine kurze Einführung und praktische Übungen erwarten.

Sonntag 17.10.21 15:30-16:30 Uhr
Schlosspark Oberschleißheim, 089/31220811 und Online
Wert: 14,40 €

**Klangkonzert von einfachsein.one
mit Doris Forchhammer**

Wie Wellen sich in einem See ausbreiten resoniert der Klang in unserem wasserhaltigen Körper. Hier erfahren sie eine Tiefenentspannung welche beruhigend auf die Nerven wirkt.

Dienstag 19.10.21 19:00-20:30 Uhr
Berchardweg 4, 80995 München, 089/31220811
Wert: 18 €

**Yin Yoga und Klang von einfachsein.one
mit Doris Forchhammer**

Das lange Halten von Dehnungen in vollkommen bequemer Lage, wie eine Katze in ihren verschiedenen Entspannungsstellungen, ermöglicht der tiefen Muskulatur loszulassen. Genauso sind sie dazu eingeladen mit den Haltungen und Klang emotionale Anspannung, Blockaden zu lösen.

Sonntag 17.10.21 19:00-20:30 Uhr
Berchardweg 4, 80995 München, 089/31220811
Wert: 18 €

**Stille Meditation von einfachsein.one
mit Doris Forchhammer**

Meiner Erfahrung nach ist die stille Meditation wie ein Schatz, der sich mehr und mehr entfaltet. Anstrengungslos wird das Mantra wiederholt und wir bleiben gleichmütig. Achtsam zu sein für all die Ereignisse, die in das Bewusstsein kommen und gehen, ohne sich dabei in einer Erfahrung zu verlieren.

Sonntag 17.10.21 10:00-10:30 Uhr; 18:00-18:45 Uhr
Montag, 18.10.21 07:30-8:00 Uhr; 18:00-18:45 Uhr
Dienstag, 19.10.21 07:30-8:00 Uhr; 18:00-18:45 Uhr
Mittwoch, 20.10.21 07:30-8:00 Uhr; 18:30-19:15 Uhr
Berchardweg 4, 80995 München, 089/31220811 und Online
Wert: 9 €

**Workshop „Agnihotra“ von einfachsein.one
mit Doris Forchhammer**

Beim Agnihotra werden zu Sonnenauf- und Sonnenuntergang spezielle vorgegebene Zutaten in einem pyramidenförmigen Kupfergefäß verbrannt. Die Natur befindet sich in dieser Zeit in einem Energiezustand des vollkommenen Kräfteausgleichs. Nach dem Prinzip der Resonanz entsteht bei der Durchführung von Agnihotra eine Vielfalt wertvoller reinigender und aufbauender Energien. Sie schenken heilsame aufbauende Kräfte für Mensch und Natur.

Mittwoch 20.10.21 17:30-18:15 Uhr
Berchardweg 4, 80995 München, 089/31220811
Wert: 14,40 €