

“Woche der Stille”

Unterschleißheim

im Anschluss an den 12. Gesundheitstag am 16.10.2021

Schirmherr: Erster Bürgermeister Christoph Böck

Sonntag 17.10.2021 bis Freitag 22.10.2021



www.yoga-together-one.de/woche-der-stille



Grußwort des Ersten Bürgermeisters Christoph Böck

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Ich freue mich, bereits zum zweiten Mal die „Woche der Stille“ in Unterschleißheim ankündigen zu dürfen.

Nun werden sich manche fragen: Hatten wir nicht gerade ein langgedehntes Jahr über Stille im Übermaß? Ja, still war es. Das Leben, das wir kannten, machte eine ausgiebige Pause. Diese Stille war nicht freiwillig, sie war auch nicht begleitet von Ruhe und Gelassenheit. Ganz im Gegenteil – wir wurden und sind durch die Pandemie belastet und gestresst.

Doch Stille gibt auch Raum und Kraft. Der Historiker Alain Corbin hat sie über Jahrhunderte nachverfolgt und begreift sie als Grundlage, aus der der Mensch sich selbst hören und finden kann.

So ist die „Woche der Stille“ diesmal ein Angebot, seinen Weg zurück „in die Freude“ zu entdecken und sich aus der Unruhe zu entlassen. Was mich persönlich freut: Die Aktion ist ehrenamtlich, alle Spenden gehen an die AWO Unterschleißheim, die damit soziale Vorhaben vor Ort unterstützt.

Als Schirmherr wünsche ich der „Woche der Stille“ viel Erfolg und bedanke mich sehr herzlich bei den VeranstalterInnen und AnbieterInnen für ihr Engagement. Ihnen, liebe BürgerInnen, lege ich die Veranstaltung ans Herz – finden Sie die Zeit dafür, machen Sie mit.

Herzliche Grüße

Christoph Böck
Erster Bürgermeister
Stadt Unterschleißheim



Zum zweiten Mal organisiert Yoga-together-one im Rahmen des Gesundheitstages am 16.10.2021 in Unterschleißheim, unter der Schirmherrschaft des Ersten Bürgermeisters Christoph Böck, vom Sonntag 17.10.21 bis Freitag 22.10.2021 eine „**Woche der Stille**“.

Dieses soziale Projekt steht unter dem Motto „**Aus der Stille in die Freude**“ und soll das Gesundheitsbewusstsein aller fördern. Es wendet sich an alle Bürger, die an den vielfältigen Gesundheitsangeboten interessiert sind. Ebenso an die Beschäftigten in Unterschleißheim, an die örtlichen Anbieter aus dem Gesundheitswesen sowie an alle Unternehmer, die dieses Gesundheitsprojekt unterstützen wollen.

Unser Wohlbefinden ist eng mit dem Empfinden von Freude verbunden. Die letzten Monate haben uns alle herausgefordert, unsere Lebensfreude zu erhalten oder auch neu zu finden. Freude entsteht aus einem tiefen inneren Frieden, der in der Stille keimt. Es ist unser Anliegen, in dieser Zeit der ständigen Veränderungen mit der Präsentation einer Vielfalt von unterschiedlichsten Gesundheitsangeboten

- Impulse zu setzen
- sich seiner Gesundheit und Selbstfürsorge zu besinnen
- innere Ruhe und Kraft zu schöpfen
- durch individuelle Möglichkeiten Erfahrungen zu machen, die helfen, den Herausforderungen des Alltags gesünder, gelassener und friedvoller zu begegnen
- unsere Lebensfreude immer wieder neu zu entfachen.

Die nachfolgenden Angebote sind für Bürger, Arbeitnehmer und Arbeitgeber unentgeltlich. Das Projekt basiert lediglich auf der Spendenbereitschaft aller Mitwirkenden und Interessierten, die damit alle ein Teil dieses Projekts werden.

Die Spenden gehen an AWO Kreisverband München-Land e.V., Stadtparkasse München, IBAN DE09 7015 0000 0056 2005 46, BIC SSKMDEMM
Verwendungszweck: Stille Woche - Klawotte USH, Ehrenamt
Die Gelder werden zweckgebunden lokal eingesetzt.

Viele Angebote werden im Notfall auch online angeboten. Bei Interesse rechtzeitig bei den jeweiligen Anbietern anmelden.



Die Referent*innen



Petra Albus / Yoga together one

Kundaliniyogalehrerin, Kinesiologin
Klang Angebote, Progressive Muskelentspannung,
Kieferbalance, Coaching

www.yoga-together-one.de



Bianca Berrang

Shiatsu Praktikerin in Ausbildung
Tel. 0172-8234 988



Manuela Faki / Yoga together one

Kundalini Yoga, Kinder Yoga, Schwangerschafts-
und Rückbildungsyoga

Tel. 0176-55918402

www.yoga-together-one.de



Doris Forchhammer

TRI-YOGA[®] Lehrerin, Gong- Klangschalen Ausbil-
dung, in Ausbildung zur Lachtrainerin,
Meditationsformen, PSYCH-K[®] Begleiterin

Tel. 089- 31 22 08 11 oder 0163-31 22 08 0

www.einfachsein.one



Angelika Froidl

Business Coach und Trainerin
Inhaberin der Schlossberg Akademie in
Eching/ Ottenburg
Tel. 0171-176 32 70
<https://www.schlossberg-akademie.de>



Roman Gerold

Karatetrainer beim SV Lohhof Abteilungsleitung
Kampfsport Gruppe Karate Dojo Edo
Tel. 0176-233 14 600



Tamara Holy

Kraftquelle
Kinesiologie für Mensch und Tier
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
Tel. 0176-21 733 788
www.kraftquelle-th.de



Christine Gningue

DIAM Energiebehandlungen
Tel. 0151-58 16 96 06
www.diam-energiebehandlungen.de



Gisela Leiter

Lichtherz-Kinesiologie

Tel. 089-310 93 83, 0157-81517066

<https://www.lichtherz-kinesiologie.de/>



Angelika Lerm

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hypnose Therapie, Job Coaching, Beziehungsberatung, Zertifizierte Wechseljahreberaterin

Tel. 01522-8 770 880

<https://www.Psychotherapie-Lerm.de>



Claudia Machate

Yogalehrerin BYV 2-jährige Ausbildung

Basisqualifizierung Trauerbegleitung (80 UE)

Befähigungskurs Hospizbegleiter

Tel. 0179-2397 568

<https://yogalicht.net/>



Zuzana Netusilova

Tel. 0176-97556975

zuzana.netusilova@googlemail.com

<https://www.yoga-together-one.de/yogaundkrebs>



Antonella Peinl / Yoga Together One

Kundalini Yoga, Yoga Nidra, Männer Yoga,
Hypnose, Lachyoga, Yoga Reisen

Tel. 0171-8132058

<https://www.yoga-together-one.de>



Anja und Robert Suadicani

ausgebildete Shiatsu praktiker

Tel. 0172-8234 988

Eine „Woche der Stille“ auch für Unternehmen



Als gesundheitsförderndes Unternehmen haben Sie die Gelegenheit, sich und Ihren Mitarbeitern das unkomplizierte Kennenlernen und Erfahren verschiedener gesundheitsstärkender Angebote zu ermöglichen. Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind eine wichtige Säule jedes erfolgreichen Unternehmens.

Was für Möglichkeiten haben Sie als Unternehmen?

- Unternehmen haben die Möglichkeit aus beiliegenden Angeboten, für ihre Mitarbeiter **eine „Auszeit der Stille“ zu buchen**. Gerne beraten wir Sie dabei, welches Angebot zu Ihrem Unternehmen passt. Dieses kann dann in Ihren Räumen oder auch extern, je nach Möglichkeit, stattfinden.
- Unternehmen können Ihre Mitarbeiter über die stattfindenden Angebote in der „Woche der Stille“ in Unterschleißheim **über Intranet oder Aushang informieren und ihnen somit Gelegenheit zur Teilnahme geben**. Weitere Programmhefte erhalten Sie gerne von uns.
- **Sie möchten das Projekt mit einer Geldspende unterstützen?** Dann freuen wir uns über Ihre Überweisung an den Träger der Aktion:
AWO Kreisverband München-Land e.V., Stadtparkasse München
IBAN DE09 7015 0000 0056 2005 46, BIC SSKMDEMM

Verwendungszweck: Stille Woche, Klawotte USH, Ehrenamt
(ab 50 € ist eine Spendenquittung möglich; bitte hierfür komplette Adresse in Verwendungszweck aufführen)

Haben wir Ihr Unternehmerherz erreicht? Dann würden wir uns sehr über Ihre Teilnahme freuen.

**Kontakt/Info: info@yoga-together-one.de
Telefon: 0171-813 2058 Antonella Peinl**

Entspannung / Meditation



Energie-Flow

mit Christine Gningue

Vollkommene Befreiung von Kopfschmerzen und Migräne durch energetische Leerung des Lebensrucksacks damit Sie für Ihre Arbeit und Ihren Alltag mehr Energie bekommen. Dauer 30 Minuten.

Durchführung wahlweise telefonisch oder in der Praxis

Alexander-Pachmann-Straße 7

Traumreise

mit Angelika Lerm

Nichts tun müssen, nichts denken müssen - bei dieser Meditation liegst Du bequem, entspannt Deinen ganzen Körper und gehst mit Deinem Geist auf eine kleine Reise in die Natur. Meditation kann Muskelanspannungen lösen, Hormone stärken und unser Immunsystem positiv beeinflussen. Dauer ca. 45 Minuten

Freitag, 22.10. 18:30—19:30 Uhr

Schlossberg Akademie, Eching/Ottenburg oder online

Progressive Muskelentspannung (PME)

mit Tamara Holy

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson zählt zu den Entspannungstechniken und kann auf Dauer dabei helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen. Immer mehr Menschen haben in der heutigen Zeit Probleme mit Stress. Durch Entspannungstechniken wird nicht nur Stress abgebaut, sondern die Wahrnehmung wird gesteigert, um neu auftretende Anspannungen schneller erkennen und diesen entgegenwirken zu können.

Die PME wird als palliativ-regeneratives Stressmanagement empfohlen. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich bewiesen. Es ist eine einfach zu erlernende Methode, welche sich in vielen Lebenssituationen problemlos anwenden lässt.

Dienstag, 19.10. 10.00 – 11.00 Uhr online

Mittwoch, 20.10. 20.00 – 21.00 Uhr Familienzentrum oder online

Donnerstag, 21.10. 18.00 – 19.00 Uhr online



Meditation mit Farbstrahlen und Seelen-Gesang

mit Gisela Leiter

Frei wählbarer Tag nach Anmeldung für 30 Minuten Meditation mit Farbstrahlen und Seelengesang.

Diese Arbeit löst persönliche Blockaden und entspannt. Die Session wird in meiner Praxis im Finkenweg abgehalten, da ein Treffen mit einer Person immer möglich ist. Es wird nicht berührt und der Abstand von 2m wird eingehalten.

Gruppen Hypnose

mit Antonella Peinl

Präsent und tief entspannen, Unterbewusstsein von Blockaden lösen und Kraft schöpfen für das eigene Wohlbefinden und Potenzial

Dienstag, 19.10. 17:30—18:15 Uhr

VHS Landshuter Straße 22 oder online

Shiatsu Workshop

mit Bianca, Anja und Robert

Shiatsu ist eine traditionelle, manuelle Therapieform aus Japan, die sich in Europa weiterentwickelt hat. Das Wesen des Shiatsu kann am besten mit „achtsamer Berührung“ beschrieben werden. Der „Shiatsu-Gebende“ verhilft dem „Shiatsu-Nehmenden“ durch diese besondere Art der Berührung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

An zwei Abenden wirst du bei praktischen Übungen deinen Körper (er)spüren lernen und dein Bewusstsein und deine Wahrnehmung schulen. Du wirst erste, einfache Shiatsutechniken erlernen, die du in deinem Alltag anwenden kannst, um dir und deinen Liebsten etwas Gutes zu tun. Bitte bequeme Kleidung (warme Socken) mitbringen und wenn vorhanden Kuschedecke, Kissen, Bettlaken.

Mittwoch/Donnerstag, 20.10. und 21.10. jeweils 19 - 21 Uhr

Schlossakademie Ottenburg, Schlossberg 1, Eching



Karate als Meditation und Finden der inneren Mitte

mit Romen Gerolt

Lernen Sie Karate von seiner meditativen Seite kennen und finden Sie heraus, warum Karate kein Sport sondern eine Kampfkunst ist.

Mit diesem Kurs möchte ich Sie mit Hilfe der Übungsform einer "Kata" in die weichen Formen des Karate einführen, in der es nicht darum geht, Bretter oder Steine zu zerschlagen, sondern seine eigene Mitte zu finden.

Montag, 18.10. 18:30—19:45 Uhr

Nelkenhalle der Mittelschule Unterschleißheim

Faszination Klang

mit Petra Albus

Sanfte Schwingungen der Klangschalen, Zimbeln und Gong entspannen Körper und Geist und lassen den Klang der Stille erfahren. Eine Tiefenentspannung mit Klang wirkt sehr positiv auf das Nervensystem und erzeugt eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen.

Sonntag, 17.10. 19:00-20:30 Uhr

VHS Landshuter Str. 22

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. 19:00-20:30 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München



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.	10:00-10:30 Uhr	18:00-18:45 Uhr
Montag, 18.10.	07:30-8:00 Uhr	18:00-18:45 Uhr
Dienstag, 19.10.	07:30-8:00 Uhr	18:00-18:45 Uhr
Mittwoch, 20.10.	07:30-8:00 Uhr	18:30-19:15 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München und Online

Sorg-Los

mit Angelika Froidl

Manchmal drehen sich unsere Gedanken im Hamsterrad und unsere Sorgen ersticken uns, hindern uns am Leben, an der Leichtigkeit, an der Fröhlichkeit. Es kommen neue Themen hinzu und wir können nicht noch mehr ertragen. Eine Anregung, dem Hamsterrad zu entkommen, eine neue Möglichkeit und Perspektive. Ein Kurz-Workshop zur Einführung.

Donnerstag, 21.10. um 10.00 – 11.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr

Freitag, 22.10. um 15.00 – 16.00 Uhr

Schlossberg Akademie, Schlossberg 1, 85386 Eching

Coaching

mit Angelika Froidl

Coaching hilft uns, unsere Gedanken zu ordnen, andere Perspektiven einzunehmen und damit Fragen, Krisen, Veränderungen, Neuerungen, Wünsche anzugehen. Der Coach als neutraler Zuhörer, Impulsgeber.

Termin nach Vereinbarung (1 x pro Person möglich), Dauer 45 Minuten

Schlossberg Akademie, Schlossberg 1, 85386 Eching

Outdoor



Wanderung für Trauernde

mit Claudia Machate

Die Natur spendet Kraft, Zuversicht und Ruhe. Bei einer Wanderung ist es leicht mit anderen Teilnehmern ins Gespräch zu kommen und Kontakte mit Menschen in ähnlicher Lebenssituation zu knüpfen. Es gibt die Möglichkeit des Austausches, aber auch Zeit für intensive Verbindung mit der Natur, um so eine große Kraftquelle zu entdecken und zu nutzen. Die Natur zieht im Herbst langsam ihre Kräfte nach Innen und ist bereit ihre Samen der Erde anzuvertrauen. Wo und wie kann ich Samen legen und Vertrauen finden, dass sie im nächsten Frühjahr keimen werden? Wo finde ich meine Kraftquellen in meiner jetzigen Lebenssituation? Diesen Fragen wollen wir auf dem Weg mit Impulsen und in Gedanken nachgehen. Auf gut begehbaren Wegen von etwa 10 km Länge über Lustheim, Hochmutting und Oberschleißheim wird es Gelegenheiten geben diesen Impulsen und Gedanken nachzugehen. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung, kleines Getränk und Brotzeit

Samstag 23.10. 10:00 - 13:00 Uhr

Treffpunkt: Waldfriedhof Unterschleißheim Haupteingang

Wald-Yoga

mit Claudia Machate

Ganz besonders wirken die Yoga Übungen, wenn sie mit der gesunden Waldluft verbunden werden und deine geistige Ausrichtung und dein Fühlen sich auf das augenblickliche Erleben einstellen. Dies fällt uns besonders leicht in der Natur. Wir begeben uns in einem achtsamen Spaziergang mit Atemübungen auf eine Lichtung im Bergwald. Dort angekommen findet jeder einen passenden Platz und wir praktizieren einige Yoga-Übungen im Stehen. Wer möchte kann auch gerne eine Sitzunterlage mitbringen.

Auf dem Rückweg spüren wir das langsame Zurückkommen in den Alltag und gleichzeitig das Beibehalten und die Integration der gemachten Erfahrungen.

Bequeme und wettergerechte Kleidung, kleines Getränk

Freitag 22.10. 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt Waldfriedhof Unterschleißheim Haupteingang



Vitalwalk

mit Petra Albus

Die Kombination von Gehen, Atemübungen, Yoga und Meditation ist eine Trainingseinheit, die den Körper vitalisiert, ein ideales „Workout“ in der Natur für Körper, Geist und Seele in unserer hektischen Zeit. Sie ist einfach, effektiv und macht gute Laune. Sie verbessert Ausdauer, baut Stress ab, reinigt die Atemwege, unterstützt die Gewichtsabnahme, beeinflusst positiv das Hormonsystem u.v.m.

Sonntag, 17.10. um 12:00 Uhr im Valentinspark

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. 14:00-15:00 Uhr

Schlosspark Oberschleißheim und Online

Yoga



Eröffnungsangebot—Kundalini Yoga von Yoga-together-one

mit Manuela Faki

Eine Kundalini Yoga Einführung, in die dynamische Yogaform mit Entspannung und Meditation, um auf allen Ebenen ins Gleichgewicht zu kommen. Für jedermann und jedes Alter geeignet. Eine schöne Vorbereitung auf die nachfolgende Klangentspannungsreise

Sonntag, 17.10. 18:00 -18.45 Uhr VHS Landshuter Straße 22

Kundalini Yoga

mit Antonella Peinl

Mit Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan können Spannungen und Blockaden gelöst, die Wahrnehmung und Körpersensibilität erhöht und innere Vitalität und Ausgeglichenheit gewonnen werden, um dem Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

Kundalini Yoga mit den eher dynamische Körperübungen (Asana) richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während der Übungen bewusst geführt. Meditation wird in vielen Variationen geübt und ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Yoga-stunde. Dynamischer Yogastil mit Atemführung und (Mantra) Meditation

Dienstag, 19.10. 18:30—19:15 Uhr

VHS Landshuter Straße 22 oder online

Yoga Nidra

mit Antonella Peinl

Yoga Nidra ist eine jahrtausendalte, systematische Methode, für eine tiefgreifende Entspannung bei wachem Bewusstsein. Im Zustand von Yoga Nidra beruhigt sich der unruhige Geist und wir lernen, Abstand zu unseren Emotionen zu gewinnen. In einem Dämmerzustand zwischen wach sein und schlafen führt diese methodische Entspannungsreise zu tiefer Regeneration für einen glücklichen Schlaf.

Dienstag, 19.10. 19:30—20:15 Uhr

VHS Landshuter Straße 22 oder online



Yoga für die Gelenke

mit Claudia Machate

Lebensfreude entsteht aus der Freude am Leben und aus Selbstverantwortung als Lebensstil. Jeder sollte die Möglichkeit bekommen, sich selbst gesund und glücklich zu machen.

Gehörst du zu den Menschen, die Interesse am Yoga haben, aber sich zu un-sportlich, zu alt, zu dick, zu ungelinkig, zu krank ... fühlen? Die praktizierte Übungsreihe unterstützt sehr gut bei der Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit und hilft steife Gelenke wieder zu aktivieren und zu mobilisieren.

Der große Schatz des Yoga birgt enorme Möglichkeiten der individuellen Anpassung an den Übenden und seine Bedürfnisse. Alle Menschen haben die Chance Selbstheilungsprozesse zu aktivieren sowie Kräfte und Potentiale zu entfalten. Das gemeinsame Ziel ist die Steigerung deines Wohlbefindens.

Montag, 18.10. 18:00 – 19:00 Uhr

Fasanenweg 1 Unterschleißheim oder online

Yoga auf dem Stuhl

mit Claudia Machate

Ob in der Mittagspause oder zwischendurch, ob als Hausfrau, Handwerker oder „Schreibtischarbeiter“ aber auch, wenn durch körperliche Einschränkungen das Stehen oder Liegen am Boden nicht leichtfallen: Yoga kann auch mit Unterstützung eines Stuhls praktiziert werden. Neugierig, das mal auszuprobieren? Wir probieren dies gemeinsam aus. Nimm dir 1 Stunde Zeit für achtsames Üben, um Ausgleich und Aktivierung für deinen Körper und Geist zu ermöglichen.

Dienstag, 19.10. 18:00 – 19:00 Uhr

Fasanenweg 1 Unterschleißheim oder online



Yoga

mit Manuela Faki

Yoga mit Baby nur per Zoom

Montag, 18.10 um 10.00 - 11.00 Uhr

Kinderyoga 6-10 Jahre

Montag, 18.10. um 16.30 – 18.00 Uhr

Familienzentrum Unterschleißheim oder Zoom

Eltern-Kinder Yoga (4-7 Jahre)

Dienstag, 19.10. um 16.00 – 17.00 Uhr

Familienzentrum, Alexander-Pachmann-Str. 40 oder per Zoom

Schwangerenyoga

Dienstag, 19.10. um 19.30 - 21.00 Uhr, VHs-Nord oder per Zoom

Kundalini Yoga

Mittwoch, 20.10. um 20.00 – 21.30 Uhr nur per Zoom

Kundalini Yoga

mit Petra Albus

Montag, 18.10. von 9.00 - 10.30

Dienstag, 19.10. von 19.00 - 20.30

Mittwoch, 20.10. von 20.00 - 21.30

Familienzentrum Unterschleißheim



Yoga und Krebs - entdecke deine Kraft, vertraue deinem Körper

mit Zuzana Netusilova

Wenn du meinen YOGAundKREBS Kurs besuchst:

- berücksichtige ich die unterschiedlichen Stadien der Therapie, wie Chemotherapie, Bestrahlung, Rehabilitation
- beachte ich mögliche Einschränkungen und Nebenwirkungen, die eine Therapie mit sich bringen kann (Narben, Fatigue Syndrom, Lymphödeme, Osteoporose), bei regelmäßiger Praxis kann das Immunsystem positiv beeinflusst werden
- werden wir yogische Techniken wie Pranayama (Atemübungen), Asanas (körperliche Übungen), Entspannungsübungen und Meditationen praktizieren, die auf die besondere körperliche und emotionale Situation ausgerichtet sind
- möchte ich den Raum für Austausch, falls gewünscht, eröffnen

Fast jeder kann an YOGAundKREBS-Kursen teilnehmen. Auch bereits kurze Zeit nach einer Operation oder mit einem Port ist eine Teilnahme möglich.

Yoga geht immer!!!

Mittwoch, 20.10. 18:00 - 19:30 Uhr, Oberschleißheim oder online

Freitag, 22.10. 10:30 -12:00 Uhr, Oberschleißheim oder online

Freitag, 22.10. 13:00 - 14:30 Uhr, Familienzentrum Unterschleißheim



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.

Montag, 18.10. 9:00 -10:30 Uhr 19 -20:30 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München

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 wachsamem Bewegungen mit dem Klangspiel kennen.

Dienstag 19.10. 08:00-09:30 Uhr

Mittwoch, 20.10. 19:30-21:00 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München

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 von Vera von Birkenbihl. Kurze Einführung und praktische Übungen

Sonntag 17.10. 15:30-16:30 Uhr

Schlosspark Oberschleißheim und Online

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. 19:00-20:30 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München

Workshops



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. 17:00-17:45 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München und Online

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. 17:30-18:15 Uhr

Berchardweg 4, 80995 München



Abschlusskonzert mit Ute Ullrich

Ute Ullrich ist Sängerin, Speaker und Motivator von maximaler Frauenpower, die Musik und Inspiration auf einzigartige Weise miteinander verbindet. Seit über 30 Jahren ist sie im In- und Ausland musikalisch unterwegs, darunter hochkarätige Bühnenproduktionen wie „THE VOICE OF GERMANY“ (2015). In den letzten 8 Jahren veröffentlicht sie 4 Alben, darunter ihre neuste CD „EIGENMÄCHTIG“ die im März 2020 erschien, eine bunte Mischung aus Balladen und mitreißenden Stücken aus dem Popbereich.

Ihre Lieder sind kraftvoll und beflügelnd, die Texte aus eigener Feder leicht genug, um Spaß zu machen – und tief genug, um mitten ins Herz zu gehen. Wenn Ute Ullrich singt „So wie ich bin, so will ich sein“ ist das authentisch und beim Zuhören wünscht man sich „Das will ich auch!“ Sich selbst ganz und gar zu akzeptieren, zieht sich wie ein roter Faden durch die Musik der Frau mit der markanten, rauhen Stimme. Die Authentizität von Ute Ullrich hat ihren Grund. Die Sängerin hat 21 Stimmband-Operationen und den Verlust eines Auges überstanden und dann die Bühne erobert.

Ihr Lebensmotto lautet: **"NICHTS ist so groß, wie die Angst davor"**.

Seit 1986 widmet sie sich mit großer Begeisterung der Persönlichkeitsentwicklung und bietet nun ihrerseits ein Format an, das durch eine Mischung aus Gesang und Impulsvortrag darin unterstützt, die eigene Kostbarkeit zu erkennen und auszuleben.

Ute Ullrich „erinnert, bewegt und rüttelt wach“, eine Mutmacherin, die es liebt, Menschen in die eigene Kraft zu begleiten.

Ihre feurigen Impulsvorträge und Konzerte sind geballte Ladung an Lebensfreude und Motivation. Mit ihrem unwiderstehlichen Humor, zieht sie das Publikum in ihren Bann und ganz sacht, fast unmerklich, finden tiefe Weisheiten den Weg in die Herzen.

Ein Auftritt mit Ute Ullrich, das bedeutet zwei feurig-unvergessliche Stunden, prall gefüllt mit Klang, Inspiration und absoluter Mutmacher-Energie!

**Freitag, 22.10.201 um 19h Uhr, Eintritt 25,- Euro
in der VHS , Landshuter Straße 22**

Dieses VHS Angebot muss unter <https://www.vhs-nord.de> gebucht werden



Sie möchten das Projekt mit einer Geldspende unterstützen?

Dann freuen wir uns über Ihre Überweisung an den Träger der Aktion:
AWO Kreisverband München-Land e.V., Stadtparkasse München,
IBAN DE09 7015 0000 0056 2005 46, BIC SSKMDEMM

Verwendungszweck: Stille Woche, Klawotte USH, Ehrenamt
(ab 50 € ist eine Spendenquittung möglich, bitte hierfür komplette Adresse im
Verwendungszweck aufführen)

Wir freuen uns auf eine „stille“ Woche mit Ihnen !

Das Team von **Yoga-Together One**

Antonella Peinl Tel. 0171-813 2058

Manuela Faki Tel. 0176-559 18402

Petra Albus Tel. 0179-500 3030



Programm „Woche der Stille“



Flexibel buchbar

30 Min	Energie Flow	Christine Gningue	A.-Pachmann- Str. 7	0151/58 16 96 06	60 Euro
30 Min	Seelengesang Meditation Strahlen	Gisela Leiter	Finkenweg 1	0157/81 51 70 66	60 Euro
30 Min	Lomi Lomi Rückenmassage	Manuela Faki	Eichenstr. 8c	0176/55 91 84 02	30 Euro
45 Min	Coaching	Angelika Froidl	Schloßberg Akademie	0171/176 32 70	30 Euro

Sonntag, 17.10.2021

10.00 – 10.30 Uhr	Stille Meditation	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	9 Euro
12.00 – 13.00 Uhr	Vitalwalk	Petra Albus	Valentinspark	0179/500 3030	10 Euro
14.00 – 15.00 Uhr	Workshop“Barfuss“	Doris Forchhammer	Schloßpark Osh	0163/31 22 080	14 Euro
15.30 – 16.30 Uhr	Lachyoga	Doris Forchhammer	Schloßpark Osh	0163/31 22 080	14 Euro
18.00 – 18.45 Uhr	Stille Meditation	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	9 Euro
18.00 – 18.45 Uhr	Kundalini Yoga	Manuela Faki	VHS-Nord	0176/559 18402	12 Euro
19.00 – 20.30 Uhr	Yin Yoga/Klang	Doris Forchhammer	TRY-Yoga	0163/31 22 080	18 Euro
19.00 – 20.30 Uhr	Klangentspannung	Petra Albus	VHS-Nord	0179/500 3030	15 Euro

Montag, 18.10.2021

07.30 – 8.00 Uhr	Stille Meditation	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	9 Euro
09.00 – 10.30 Uhr	Kundalini Yoga	Petra Albus	Familienzentrum	0179/500 3030	15 Euro
10.00 – 11.00 Uhr	Yoga mit Baby	Manuela Faki	Per Zoom	0176/55 918402	12 Euro
09.00 – 10.30 Uhr	TRI-Yoga Flows	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/312 2080	18 Euro
15.00 – 16.30 Uhr	Yoga und Krebs	Zuzana Netusilova	Oberschleißheim	0176/97556975	15 Euro
16.30 – 18.00 Uhr	Kinderyoga 6-12	Manuela Faki	Familienzentrum	0176/55 918 402	15 Euro
18.00 – 18.45 Uhr	Stille Meditation	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	9 Euro
18.00 – 19.00 Uhr	Yoga/Gelenke	Claudia Machate	Fasanenweg 1	0179/2397 568	10 Euro
18.30 – 19.45 Uhr	Karate	Roman Gerold	Mittelschule Ushl	0176/233 14 600	15 Euro
18.00 – 19.00 Uhr	PME	Tamara Holy	Familienzentrum	0176/217 33 788	15 Euro
19.00 – 20.30 Uhr	TRI-Yoga Flows	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/312 2080	18 Euro

**Alle Kurse werden auf Spendenbasis angeboten. Der o.a. Wert des Angebotes dient nur zur Info/als Richtwert.
Bitte melden Sie sich zu jedem Angebot telefonisch an, die Anzahl Plätze ist beschränkt.**

Programm „Woche der Stille“



Dienstag, 19.10.2021

07.30 – 8.00 Uhr	Stille Meditation	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	9 Euro
08.00 – 9.30 Uhr	Yoga sanft	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	18 Euro
10.00 – 11.00 Uhr	PME	Tamara Holy	online	0176/21733788	15 Euro
16.00 – 17.00 Uhr	Kinderyoga 4-7	Manuela Faki	Familienzentrum	0176/55918402	12 Euro
17.00 – 17.45 Uhr	Workshop „Füße“	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	14,40
17.30 – 18.15 Uhr	Gruppenhypnose	Antonella Peinl	VHS-Nord	0171/813 20 58	25 Euro
18.00 – 19.00 Uhr	Yoga auf dem Stuhl	Claudia Machate	Fasanenweg 1	0179/2397568	10 Euro
18.00 – 18.45 Uhr	Stille Meditation	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	9 Euro
18.30 – 19.15 Uhr	Kundalini Yoga	Antonella Peinl	VHS-Nord	0171/813 20 58	15 Euro
18.00 – 19.30 Uhr	Schwangerenyoga	Manuela Faki	VHS-Nord	0176/55 918 402	15 Euro
19.00 – 20.30 Uhr	Klangkonzert	Doris Forchhammer	TRY-Yoga	0163/312 2080	18 Euro
19.00 – 20.30 Uhr	Kundalini Yoga	Petra Albus	Familienzentrum	0179/500 3030	15 Euro
19.30 – 20.15 Uhr	Yoga Nidra	Antonella Peinl	VHS-Nord	0171/813 2058	15 Euro

Mittwoch, 20.10.2021

07.30 – 8.00 Uhr	Stille Meditation	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	9 Euro
17.30 – 18.15 Uhr	Workshop“Agnihotia“	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	14 Euro
18.00 – 19.30 Uhr	Yoga und Krebs	Zuzana Netusilova	Oberschleißheim	0176/97556975	15 Euro
18.30 – 19.15 Uhr	Stille Meditation	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	9 Euro
19.00 – 21.00 Uhr	Shiatsu Workshop I	Anja, Bianca, Robert	Schlossberg Akademie	0172/8234 988	15 Euro
19.30 – 21.00 Uhr	Yoga sanft	Doris Forchhammer	TRY-Yoga/online	0163/31 22 080	18 Euro
20.00 – 21.00 Uhr	PME	Tamara Holy	Familienzentrum	0176/21733788	15 Euro
20.00 – 21.30 Uhr	Kundalini Yoga	Petra Albus	Per Zoom	0179/500 3030	15 Euro
20.00 – 21.30 Uhr	Kundalini Yoga	Manuela Faki	Per Zoom	0176/55 918 402	15 Euro

Donnerstag, 21.10.2021

09.00 – 10.30 Uhr	Schwangerenyoga	Manuela Faki	VHS Osh	0176/55 918 402	15 Euro
10.45 – 11.45 Uhr	Yoga mit Baby	Manuela Faki	VHS Osh	0176/55 918 402	15 Euro
10.00—11.00 Uhr	Sorg.Los	Angelika Froidl	Schlossberg Akademie	0171/176 32 70	20 Euro
16.00 – 18.00 Uhr	Trauerwanderung	Claudia Machate	Waldfriedhof	0179/2397568	15 Euro
17.00—18.00 Uhr	Sorg.Los	Angelika Froidl	Schlossberg Akademie	0171/176 32 70	20 Euro
18.00 – 19.00 Uhr	PME	Tamara Holy	online	0176/21733788	15 Euro
19.00 – 21.00 Uhr	Shiatsu Workshop II	Anja, Bianca, Robert	Schlossberg Akademie	0172/8234 988	15 Euro

Programm „Woche der Stille“



Freitag, 22.10.2021

08.15 – 10.45 Uhr	Kundalini Yoga	Manuela Faki	Familienzentrum	0176/55 918 402	15 Euro
10.30 – 12.00 Uhr	Yoga und Krebs	Zuzana Netusilova	Oberschleißheim	0176/97 556 975	15 Euro
13.00—14.30 Uhr	Yoga und Krebs	Zuzana Netusilova	Familienzentrum	0176/97 556 975	15 Euro
15.00 – 17.00 Uhr	Wald Yoga	Claudia Machate	Waldfriedhof Ushl	0179/239 75 68	15 Euro
15.00—16.00 Uhr	Sorg.Los	Angelika Froidl	Schlossberg Akademie	0171/176 32 70	20 Euro
18.30 – 19.15 Uhr	Traumreise	Angelika Lerm	Schlossberg Akademie	01522/8 770 880	15 Euro
19.00 Uhr	Abschlusskonzert*	Ute Ullrich	VHS Landshuter Str.		25*Euro

Samstag, 23.10.2021

10.00 – 13.00 Uhr	Wanderung für Trauernde	Claudia Machate	Waldfriedhof Ushl	0179/239 75 68	15 Euro
-------------------	-------------------------	-----------------	-------------------	----------------	---------

* Dieses VHS Angebot muss unter <https://www.vhs-nord.de> gebucht werden (gebührenpflichtig)

Alle Kurse werden auf Spendenbasis angeboten. Der o.a. Wert des Angebotes dient nur zur Info/als Richtwert.
Bitte melden Sie sich zu jedem Angebot telefonisch an, die Anzahl Plätze ist beschränkt.