

Fitness. Wellness. Bodycare.

MERIDIANA SPA



## PROGRAMM WEGE AUS DEM STRESS



### **Special „Autogenes Training“ • mit Nitya Leitmann**

Erfahren Sie Ruhe und Geborgenheit! Autogenes Training ermöglicht es Ihnen, in einen Zustand innerer Ruhe und tiefster Entspannung zu gelangen.

### **Special „Entspannungstechniken im Alltag“ • mit Nitya Leitmann**

Gönnen Sie sich mehr Gelassenheit und Entspannung. Nitya zeigt Ihnen, wie Sie mit Atemübungen, Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und Lockerungsübungen für Schulter und Nacken, Ihre Verspannungen lösen und Ihre geistige Vitalität erhöhen können.

### **Special „Progressive Muskelentspannung“ • mit Nitya Leitmann**

Um sich im heutigen Alltag nicht von stressbedingten Krankheiten einholen zu lassen, ist es gut, vorzubeugen! Erlernen Sie in diesem Special, wie Sie durch An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen in bestimmter Reihenfolge und gezielte Atmung das innere Gleichgewicht zurückerlangen.

### **Special „Stressbalance durch ZEN-Meditation“ • mit Dr. Constanze Hofstaetter**

Den Kern dieses Specials bildet ZEN-Meditation in tiefer Stille. Körper und Geist lernen, wieder innezuhalten und es entsteht Raum zur Selbstregulation und Balance. Übungen aus dem Qi Gong und Techniken zur Atemregulierung helfen, zu entspannen und neue Kraft zu gewinnen.

### **Special „Tai Chi der Achtsamkeit“ • mit Sebastian Weber**

Es werden 5 ½ Tai Chi Figuren, die mit jeweiligen Suggestionen unterlegt sind, in einer Choreographie zusammengefügt, sodass Sie durch die Bewe-

gung in eine „Meditation in Motion“ kommen. Die Stunde wird im Einklang mit der Atmung unterrichtet. Anschließend sorgt eine Entspannung für ein ausgeglichenes „Sein“.

### **Special „Kraftquelle Atmung – Entspannungsübungen für Körper und Geist“ • mit Julia Cremasco**

Rund 20.000 Atemzüge nehmen wir pro Tag – viele davon zu flach, zu kurz, zu hektisch. Erlernen Sie in diesem Special Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung zu lenken. Ziel ist es, durch sanfte und gleichzeitig intensive Körperübungen sowie durch positive Visualisierung zu einer bewussten Atmung zu gelangen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

### **Workshop „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ • mit Julia Cremasco**

Julia Cremasco führt Sie in Achtsamkeitsübungen aus unterschiedlichen Traditionen und Richtungen ein, die Körper, Atem und Geist ansprechen und die Entspannungsfähigkeit positiv beeinflussen können. Regelmäßig praktiziert, führen diese Übungen zu mehr Gelassenheit, geistiger Vitalität und besserer Konzentrationsfähigkeit.

### **Vortrag „Wege aus dem Stress – Kraft und Ruhe finden“ • mit Dr. Constanze Hofstaetter**

ZEN-Meditation kann helfen, innezuhalten und aus dem Laufrad auszusteigen. Das aus Japan stammende ZEN-Training bietet einen kraftvollen und sehr direkten Zugang zu den persönlichen Potenzialen und hilft, aus der Verankerung in der eigenen Mitte Stärke und Gelassenheit zu schöpfen.

# SPECIALS, WORKSHOPS UND VORTRÄGE FÜR MEHR GELASSENHEIT

	Thema	Referent/ Kursleitung	MeridianSpa	Termin	Uhrzeit	Loft/Raum	
Specials	„Autogenes Training“	Nitya Leitmann	Wandsbek	Mi., 30.10./06.11./ Sa., 09.11.2013	11.00 – 12.00 Uhr 15.30 – 16.30 Uhr	M I	
			City	Mi., 30.10./06.11./13.11./ 20.11.2013	20.15 – 21.15 Uhr	Loft 2	
	„Entspannungstechniken im Alltag“	Nitya Leitmann	Alstertal	So., 27.10.2013	15.00 – 17.00 Uhr	Spirit Loft	
	„Progressive Muskelentspannung“	Nitya Leitmann	City	Mi., 27.11./04.12./ 11.12./18.12.2013	20.15 – 21.15 Uhr	Loft 2	
	„Stressbalance durch ZEN-Meditation“	Dr. Constanze Hofstaetter	Wandsbek	Do., 17.10.2013	19.15 – 20.45 Uhr	M I	*
	„Tai Chi der Achtsamkeit“	Sebastian Weber	Eppendorf	Sa., 19.10.2013	14.00 – 15.30 Uhr	Spirit Loft	
	„Kraftquelle Atmung – Entspannungsübungen für Körper und Geist“	Julia Cremasco	Eppendorf	So., 03.11.2013	14.00 – 15.00 Uhr	Spirit Loft	
Workshops	„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“	Julia Cremasco	Wandsbek	So., 27.10.2013	14.15 – 17.15 Uhr	M I	*
			City	Sa., 07.12.2013	14.00 – 17.00 Uhr	Loft 2	*
			Alstertal	So., 17.11.2012	15.00 – 18.00 Uhr	Spirit Loft	*
Vorträge	„Wege aus dem Stress – Kraft und Ruhe finden“	Dr. Constanze Hofstaetter	Alstertal	Di., 19.11.2013	19.00 – 20.00 Uhr	Meditationsraum	*
			Wandsbek	Di., 03.12.2013	19.00 – 20.00 Uhr	A I	*
			Eppendorf	Mi., 18.12.2013	19.00 – 20.00 Uhr	Seminarraum	*

\*Bitte melden Sie sich für diesen Kurs rechtzeitig an der Rezeption an.

Für Mitglieder innerhalb ihrer vertraglichen Nutzungszeit kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 15 € inkl. Fitness- und Wellness-Tageskarte.