Meine RAUSZEITEN

2022

Freitag, 23. Sept.
Samstag, 24. Sept.
Sonntag, 25. Sept.

Meine RAUSZEITEN …

… im Wald, am Kinzigufer, entlang des Flößerpfades oder auf dem Tannenboden des Praxis- und Seminarhauses Bachbauernhof in Alpirsbach-Ehlenbogen.

Stellen Sie sich Ihre ganz persönliche RAUSZEIT aus unterschiedlichen Angeboten zusammen.

Vielleicht möchten Sie nur ein einzelnes Angebot buchen und dies mit einem Spaziergang im Wald oder entlang des Flößerpfades verbinden – oder Sie gönnen sich mehrere Angebote und genießen über die Mittagszeit unser regionales „Mittagspicknick".

„Zeit rauszugehen, um bei sich anzukommen"

www.meineRAUSZEITEN.jimdosite.com

	Freitag 23.9.22	Samstag 24.9.22	Sonntag 25.9.22
Morgenblock 9:00 - 10:30 Uhr	* Genießen Sie über die Mittagszeit unser regionales „Mittagspicknick" vom SCHMAUS aus Freudenstadt, mit Salat im Glas, extravagantem vegetarischem Sandwich und Dessert im Glas. (15 Euro) **Idee:** Erweitern Sie Ihre persönliche **RAUS-ZEIT** auf mehrere Tage und gönnen Sie sich einen Kurzurlaub mit Übernachtung in der Region.	Kurs: 5SA **Qigong** im Wald Christina Eisenmann	Kurs: 13SO **Morgenyoga** im Seminarraum Susanne Engisch
Vormittagsblock 10:45 - 12:15 Uhr		Kurs: 6SA **Gehmeditation** entlang der Kinzig Ruth Graeber Kurs: 7SA **Yoga für den Rücken** im Seminarraum Susanne Engisch	Kurs: 14SO **Waldmeditation** im Wald Ruth Graeber Kurs: 15SO **Qigong** im Wald Christina Eisenmann
	Mittagspicknick* Buchungsnummer MFR	Mittagspicknick* Buchungsnummer MSA	Mittagspicknick* Buchungsnummer MSO
Mittagsblock 13:30 - 15:00 Uhr	Kurs: 1FR **Yoga-Basics** im Seminarraum Susanne Engisch	Kurs: 8SA **Faszientraining** im Seminarraum Christina Eisenmann Kurs: 9SA **Resilienz – innere Widerstandskraft** Impulsvortrag unterwegs im Wald - mit Abschluss in Waldhängematten (3-stündiges Seminar) Karin Beilharz	Kurs: 16SO **Faszientraining** im Seminarraum Christina Eisenmann Kurs: 17SO **Waldbasiertes Stressmanagement** auf Waldwegen und Lichtungen (3-stündiges Seminar) Karin Beilharz
Nachmittagsblock 15:15 - 16:45 Uhr	Kurs: 2FR **Gehmeditation** entlang der Kinzig Ruth Graeber Kurs: 3FR **Waldbasiertes Stressmanagement** auf Waldwegen und Lichtungen (3-stündiges Seminar) Karin Beilharz	Kurs: 10SA **Meditation** im Seminarraum Ruth Graeber	Kurs: 18SO **Yoga sanft und regenerativ** im Seminarraum Susanne Engisch
Abendblock 17:00 - 18:30 Uhr	Kurs: 4FR **Abendyoga und Meditation** im Seminarraum Susanne Engisch & Ruth Graeber	Kurs: 11SA **Yoga zum Tagesabschluss** im Seminarraum Susanne Engisch Kurs: 12SA **Nordic Walking** am Flößerpfad Christina Eisenmann	Kurs: 19SO **Meditation** im Seminarraum Ruth Graeber

Die Kursblöcke dauern 1,5 oder 3 Stunden und beinhalten auch den gemeinsamen Hin- und Rückweg.
Kosten: 1,5-stündige Kursblöcke: 32 Euro pro Kurs | 3-stündige Kursblöcke: 56 Euro pro Kurs

Kurse von Ruth Graeber

Meditation - eine Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit

Innehalten und zu sich kommen - wie geht das und warum hilft uns Meditation dabei? In dieser Stunde werden Sie in die Ruhe und Schönheit dieser uralten und zugleich modernen Praxis eintauchen, mit achtsamer Bewegung, Gehen, Lauschen und stillem Sitzen. | 1,5 Stunden

Waldmeditation - ein Spaziergang in die eigene innere Ruhe

Bei einem Spaziergang durch den Wald öffnen Sie Ihre Sinne, um dann erfüllt und mit möglichst leerem Geist an einem Ort im Wald sitzend zu verweilen. Dort werden Sie bei einer geführten Meditation in sich und in die Weite hineinlauschen können. | 1,5 Stunden

Gehmeditation an der Kinzig - mit jedem Schritt weiter bei sich selbst ankommen

Beginnend mit zügigem Gehen entlang der Kinzig, wecken Sie Ihren Körper, erfrischen Ihre Lungen und erleben wie Ihr Atem Sie dabei unterstützt, den eigenen Rhythmus und Fokus zu finden. Beim anschließenden achtsamen und sehr langsamen Gehen, entschleunigen Sie und kommen bei sich selbst an. | 1,5 Stunden

Kurse von Susanne Engisch

Yoga - ein bewährter Übungsweg für Körper, Atem, Geist und Seele

Wie können Sie durch die Yoga-Praxis einen Ausgleich zu den oft einseitigen Belastungen des Alltags schaffen? Wie setzen Sie Yoga sinnvoll zur Stressbewältigung ein? Die Yoga-Sequenzen sind so aufgebaut, dass Sie ohne besondere Vorkenntnisse Ihren Körper in Bewegung bringen und eine Auswahl stärkender Körperübungen erarbeiten. Sie erfahren, wie die Verbindung von Bewegung und Atmung den Geist günstig beeinflussen und stabilisieren kann. | 1,5 Stunden

Kurse von Christina Eisenmann

Qigong - Regeneration für Körper und Geist

Durch Qigong verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, ruhen in Ihrer Mitte und kultivieren die Lebensenergie – QI. Mit Hilfe sanfter Bewegungsabläufe, einer gesundheitsfördernden Körperhaltung, aber auch durch Selbstmassage und Atemtechniken regenerieren Sie Körper und Geist und leisten einen guten Beitrag für Ihre Gesundheit und Resilienz. | 1,5 Stunden

Faszientraining - „locker" durch den Alltag

Mit Hilfe einfacher Selbstmassage-Übungen lernen Sie, verfilztes Fasziengewebe zu lockern und so Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nacken-Bereich auszugleichen. Dieser Entspannungszustand des Körpers wirkt sich beruhigend auf Geist und Seele aus. | 1,5 Stunden

Nordic Walking - körperliches und geistiges Wohlbefinden in der Natur

Im frischen Grün des Waldes und entlang des Flößerpfades trainieren Sie Herz-Kreislauf, korrigieren Ihre Haltung und stärken Ihren Rücken. Erleben Sie, wie Sie beim Nordic Walking auch das „Gedankenkarussell" anhalten können. | 1,5 Stunden

Einzelbehandlungen

Ergänzen Sie Ihre „RAUSZEITEN" mit einer regenerierenden Wohlfühlmassage durch Susanne Engisch (Physiotherapeutin) oder einer Craniosacral-Behandlung durch Ruth Graeber (Heilpraktikerin).
Weitere Infos finden Sie auf der RAUSZEITEN-Homepage oder Sie nehmen direkt Kontakt mit der jeweiligen Therapeutin auf. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

| 40 Minuten (Preis: 40 Euro)

Kurse von Karin Beilharz

Waldbasiertes Stressmanagement - wissenschaftliche Hintergründe und Achtsamkeitsübungen

Die Entwicklung der menschlichen Stressreaktion begann vor Jahrmillionen in der Natur, im Wald. Welchen Einfluss hat der Wald noch heute auf das autonome Nervensystem und die menschliche Stressregeneration? Worin liegt der Unterschied zu modernen Stressoren? Warum ist Achtsamkeit im Stressmanagement von Bedeutung und welche Rolle kann der Wald auch hier übernehmen?
Während Sie in das Grün des Waldes eintauchen, wechseln sich Impulse über wissenschaftliche Hintergründe mit Achtsamkeitsübungen ab. | 3 Stunden

Resilienz - die innere Widerstandskraft Antworten aus der Resilienzforschung und der Wildnis des Nordschwarzwaldes

Unsere Welt ist zunehmend geprägt von Komplexität, Unberechenbarkeit und Widersprüchlichkeiten. Wir Menschen bevorzugen eher Eindeutigkeit, Stabilität und Planbarkeit. Resilienz ist eine Fähigkeit, die uns ermöglicht, mit diesen Herausforderungen umzugehen und dabei die psychosoziale Gesundheit zu erhalten. Bei einer Tour durch die wilde Natur des Nordschwarzwaldes wechseln sich Impulse mit Grundlagenwissen und Einheiten der Selbstreflexion ab. Zum Abschluss des Seminars entspannen Sie ganz für sich in einer Waldhängematte. | 3 Stunden

VERANSTALTERINNEN

Die vier Veranstalterinnen der RAUSZEITEN haben Ihre Praxis- und Kursräume im Praxis- und Seminarhaus Bachbauernhof und bieten dort neben therapeutischen Angeboten auch Kurse, Seminare und Gesundheitstage an.

| KARIN BEILHARZ
Inhaberin des Praxis- und Seminarhauses Bachbauernhof
Praxis für psychosoziale Gesundheit
Externe Mitarbeiterberatung für regionale Unternehmen
Beratung/Coaching/Therapie (DGSF) für private Klienten
www.karinbeilharz.de

| RUTH GRAEBER
Heilpraktikerin | Meditationslehrerin
Praxis für Bewegungsfreiheit
Craniosacral Therapie, Dorn-Behandlungen
Kurse: Meditationskurse
www.ruthgraeber.de

| CHRISTINA EISENMANN
Sportwissenschaftlerin/-therapeutin | Qigonglehrerin
Kurse: Rückenschule, Faszientraining, Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung und Qigong
www.eisenmann-lebensbruecke.de

| SUSANNE ENGISCH
Physiotherapeutin | Yogalehrerin
Privatpraxis für Physiotherapie und Prävention
Kurse: Yogakurse und Yoga Einzelcoaching
www.susanneengisch.de

VERANSTALTUNGSORT

Die Kurse finden im Praxis- und Seminarhaus Bachbauernhof oder in der umliegenden Natur und dem hofeigenen Wald statt.
Bachbauernhof 2 | 72275 Alpirsbach-Ehlenbogen

Ein Blick in die Räumlichkeiten und eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie auf der Homepage:
www.karinbeilharz.de

LEADER Aktionsgruppe Nordschwarzwald

Den gesamten Seminarbereich mit dem DENKRAUM aus Weißtanne können Sie auch für Ihre eigenen Seminare, Workshops oder Tagungen buchen und gerne mit dem Seminarfloß am Kinzigufer ergänzen. Beides wurde durch die LEADER-Aktionsgruppe Nordschwarzwald gefördert.

Ein DANKE an die LEADER-Aktionsgruppe Nordschwarzwald, die den Veranstaltungsort förderte, an die Fotografin Liza K. Huber für das Titelfoto und die Werbeagentur zz-zeile für den Flyer.

ANMELDUNG

Anmeldung mit Kursnummer(n), Name, Adresse und Telefonnummer per E-Mail an: meineRAUSZEITEN@gmail.com
Sie erhalten dann eine Kursbestätigung mit allen weiteren Informationen und eine Rückmeldung, falls von Ihnen ausgewählte Kurse schon belegt sein sollten.

Weitergehende Informationen zu den Kursen, aktuelle Informationen zur Kursbelegung und zu eventuellen Corona-Bestimmungen finden Sie auf der Homepage: www.meineRAUSZEITEN.jimdosite.com