

Kochworkshop: „ENDLICH GUT SCHLAFEN“ 5-Elemente Kochworkshop für einen erholsamen Schlaf

„Schlafe entspannter und fühle dich erholter“ - mit der 5 Elemente Ernährung. Ein Umdenken in den Gewohnheiten der Abendmahlzeiten können helfen, das Ein- und Durchschlafen zu verbessern.

Freue dich auf einen abwechslungsreichen Kochworkshop zwischen Alltags-Koch Praxis und theoretischen 5-Elemente Ernährungsempfehlungen für einen erholsamen Schlaf. Ein Mix aus unterschiedlichen schlaffördernden Gerichten (pikante- und süße, vegetarische- und Fleischgerichte), welche gemeinsam in kleiner Gruppe zubereitet und im Anschluss verkostet werden, erwarten dich. Großer Wert wird auf die Einfachheit der Gerichte mit saisonalen und regionalen BIO Zutaten gelegt.

Wann: Freitag, 10.11.23

Beginn: 15:00 – 19:00 Uhr

Wo: Aktiv & Relax Studio Kottlingneusiedl

Preis: € 70,- (inkl. Essensbeitrag, Skriptum, Verkostung der Gerichte)

Anmeldung: eva.doetzl@aktiv-relax.at

Wann: Freitag, 01.12.23

Beginn: 16:00 – 20:00 Uhr

Wo: Küche Bauernkammer Gänserndorf

Preis: € 70,- (inkl. Essensbeitrag, Skriptum, Verkostung der Gerichte)

Anmeldung: Bauernkammer Gänserndorf

Telefon: 05 025 940 402



QR-Code scannen und mehr Infos und Details zu allen Workshops erhalten.
www.aktiv-relax.at

„SCHLAFST DU WOHL?“ ein Tagesworkshop für einen achtsamen Schlaf

Schlafe besser und fühle dich erholter!
Freue dich auf einen abwechslungsreichen Workshop zwischen Alltags-Praxis und theoretischen Schlaf-Ritualen. Lerne deine Schlafräuber zu identifizieren, bessere Gute-Nacht-Routinen zu kreieren und wie du Mithilfe der traditionellen chinesischen Medizin (5-Elemente Ernährung und Akupressur) zu einem erholsamen Schlaf findest. Ein Mix aus unterschiedlichen schlaffördernden Entspannungsübungen (Yin Yoga, Autogenes Training, Qi Gong- und Atemübungen, Klangschalen Reisen . . .) und Achtsamkeits-Übungen erwarten dich.

Gönn dir eine Auszeit der inneren Ruhe und finde im Alltag deinen „wohligten Schlaf“.

*„Regeneration und Schlaf ist für den Menschen,
was das Aufziehen für die Uhr“*

Arthur Schopenhauer

Wann: Samstag, 18.11.23

Beginn: 9:30 – 16:30 Uhr (ca. 45 min Mittagspause)

Wo: Bauernkammer Gänserndorf

Preis: € 90,- (inkl. Skriptum)

Mitzubringen: Matte, evtl. Decke und Polster

Anmeldung: Bauernkammer Gänserndorf

Telefon: 05 025 940 402

Wann: Samstag, 25.11.23

Beginn: 9:30 – 16:30 Uhr (ca. 45 min. Mittagspause)

Wo: VHS Kursraum Stadtsaal

Preis: € 98,- (inkl. Skriptum)

Mitzubringen: Matte, evtl. Decke und Polster

Anmeldung: Volkshochschule Mistelbach

Telefon: 02572/5200



HERBST – WINTER WORKSHOPS & KURSE

Eva Dötzl

Yin Yoga und Shaolin Qi Gong Lehrerin,
dipl. Entspannungstrainerin und 5 Elemente Ernährungsberaterin

aktiv & relax Studio
2135 Kottlingneusiedl 26 • www.aktiv-relax.at

YIN YOGA

*sanfte Dehnung
mit gleichzeitiger Entspannung*

Dieser sanfte Yoga Stil, basieren auf dem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin, beinhaltet eine sanfte Dehnung des Körpers mit gleichzeitiger Entspannung.

Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Annehmen und Leben im „Jetzt“. Durch das längere statische Halten der Übungen entspannen sich die Muskeln, Faszien, Bindegewebe und Bänder. Yin Yoga löst einerseits hartnäckige Verspannungen, andererseits kommt der Geist immer mehr zur Ruhe. Empfehlenswert für Yoga Anfänger, als auch Fortgeschrittene.

Wann: 8x, Donnerstag 18:00 – 18:50 Uhr
Beginn: 28.09.23 – 07.12.23
(5.10., 26.10. und 2.11.23 entfallen)
Wo: VHS Kursraum Stadtsaal
Preis: € 110,- (inkl. Skriptum)
Mitzubringen: Matte
Anmeldung: Volkshochschule Mistelbach
Telefon: 02572/5200

Wann: 6x, Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn: 11.10 – 22.11 (1.11 entfällt)
Wo: Aktiv & Relax Studio Kottlingneusiedl
Preis: € 70,- (inkl. Skriptum)
Mitzubringen: Matte
Anmeldung: eva.doetzl@aktiv-relax.at
Telefon: 0699/11985500



AUTOGENES TRAINING

ein Weg zur Entspannung

Das Autogene Training ist eine Tiefenentspannungstechnik, um die innere Balance zu stärken.

Neben einer höheren Stresstoleranz wird bei regelmäßigem Training eine Verbesserung der allgemeinen Lebens- und Schlafqualität erreicht. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert und das körperliche & seelische Gleichgewicht gesteigert.

Lerne die Autogenen Training Übungen in Theorie & Praxis kennen.

Wann: 8x, Donnerstag 19:00 – 19:50 Uhr
Beginn: 28.09.23 – 07.12.23
(5.10., 26.10. und 02.11.23 entfallen)
Wo: VHS Kursraum Stadtsaal
Preis: € 110,- (inkl. Skriptum)
Mitzubringen: Matte
Anmeldung: Volkshochschule Mistelbach
Telefon: 02572/5200

Wann: 8x, Mittwoch 19:15 – 20:15 Uhr
Beginn: 29.11.23 - 31.01.24
(27.12. und 03.01.24 entfallen)
Wo: Bauernkammer Gänserndorf
Preis: € 95,- (inkl. Skriptum)
Mitzubringen: Matte
Anmeldung: Bauernkammer Gänserndorf
Telefon: 05 025 940 402



Kraft & Ruhe finden

QI GONG

ein Weg zur inneren Ausgeglichenheit

Qi Gong ist eine Kombination aus Atem- und Entspannung mit sanften Bewegungen, auf Basis der traditionellen chinesischen Medizin. In diesen Ruhe findenden Einheiten lernst du die Qi Gong Übungsreihe „8 Brokate“ näher kennen, welche eine Balance von Körper und Geist bewirken. Ein abwechslungsreicher Mix aus sanften Bewegungen, Atem- und Entspannungs-Übungen im Liegen erwarten dich. Gönn dir eine Auszeit von den Anforderungen des Tages und stärke deine Mitte.

Wann: 8x, Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr
Beginn: 29.11.23 – 31.01.24 (27.12.23 und 03.01.24 entfallen)
Wo: Bauernkammer Gänserndorf
Preis: € 95,- (inkl. Skriptum)
Mitzubringen: Matte
Anmeldung: Bauernkammer Gänserndorf
Telefon: 05 025 940 402

Wann: 6x, Mittwoch 17:30 – 18:30 Uhr
Beginn: 11.10 – 22.11.23 (1.11 entfällt)
Wo: Aktiv & Relax Studio Kottlingneusiedl
Preis: € 70,- (inkl. Skriptum)
Mitzubringen: Matte
Anmeldung: eva.doetzl@aktiv-relax.at
Telefon: 0699/11985500