



KURS UND SEMINARPROGRAMM

2010



Yoga Kreativ und Meditationszentrum

Unser Zentrum lädt Sie recht herzlich zu speziellen Erlebnissen – Wochenenden ein! Wir gestalten individuell für Sie Yoga - Kurse, Wochenend - Seminare, Kreativ - Treffs, Meditations - Stunden sowie ganzheitliche Gesundheitsprogramme, um Körper, Geist und Seele in Balance halten. Schon das Holzhaus selbst ist einen Besuch Wert. Es ist nach Feng Shui Regel eingerichtet und aus Mondholz und reinen biologischen Baustoffen gebaut. Kommen Sie zu uns und machen sich ein eigenes Bild von der wunderbaren Atmosphäre des Hauses. Mit einem weit sichtbaren Tonnendach steht es in ruhiger Lage, nördlich von Dresden in der Nähe von drei Autobahnenabfahrten und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar.

Yoga Kreativ Meditationszentrum
Waldteichstr. 82a
01468 Moritzburg

Telefon: + 49 (351) 888 27 444
www.yomed.de



Praxis Wielobinski

Körper und Seele im Einklang. Ein breites Spektrum moderner und traditioneller Gesundheitstechniken und Anwendungen erwartet Sie. Wir gestalten in Zusammenarbeit mit dem Yoga Kreativ und Meditationszentrum individuell für Sie Yoga-Kurse, Wochenend-Seminare sowie ganzheitliche Gesundheitsprogramme, um Körper, Geist und Seele in Balance halten. Sie finden uns im sonnigen Süden von Dresden in der Nähe der Universität.

Sie erreichen uns mit dem ÖPNV, Strab 11 und den Buslinien 61, 63, 66 und 85. Wenn Sie mit dem Auto von weiter her anreisen so nutzen Sie die BAB 13. Vor Ort finden Sie ausreichend kostenfreie Parkplätze.

Praxis Wielobinski
Dora-Stock-Straße 2
01217 Dresden

Telefon: + 49 (351) 427 71 66
www.praxis-wielobinski.de



Wann	Was	Dauer	Wer	Wo	Kosten p.P.
09.01.	Tantra, Sex und andere Missverständnisse	1 Tag	Ilona Strohschein	Yomed	70 Euro
23.01.	Die körperliche & seelische Entwicklung des Kindes	2 h	Anett Boxberger	Praxis Wielobinski	20/30 Euro
06.02. - 07.02.	Yoga & Ayurveda Seminar	2 Tage	Team Yomed	Yomed	140 Euro
26.02.	Faszination Wasser Vortrag & Demonstration	2 h	Mario Müller (Kempten)	Yomed	8 Euro
27.02.	Ayurveda Kochseminar - die winterliche Küche	1 Tag	Team Yomed + Anett Juhrs	Yomed	70 Euro
27.02. - 06.03	Fastenkur in der Sächsischen Schweiz	7 Tage	Team Praxis Wielobinski	Hotel Forsthaus	ab 389 Euro
06.03. - 07.03.	Imatra Yoga	2 Tage	Franz Robotka (Wien)	Yomed	180 Euro
13.03.	Lachyoga	1 Tag	Team Yomed	Yomed	70 Euro
20.03.	Zufriedene Babys- glückliche Eltern	3 h	Anett Boxberger	Praxis Wielobinski	ab 40 Euro
27.03.	Ayurveda Kochseminar-der Frühling ist da	1 Tag	Team Yomed + Anett Juhrs	Yomed	70 Euro
24.04.	Hatha Yoga Intensivseminar	1 Tage	Team Yomed	Praxis Wielobinski	70 Euro
01.05 - 02.05.	Yoga, Massage & Klangschale Wochenende	1 Tag	Team Yomed + Wielobinski	Yomed	140 Euro
22.05.	Die körperliche & seelische Entwicklung des Kindes	2 h	Anett Boxberger	Yomed	ab 20 Euro
12.06.	Tantra, Sex und andere Missverständnisse	1 Tag	Ilona Strohschein	Yomed	70 Euro
18.06 - 20.06.	Welttournee Yoga mit Guru Soorya Ravi	3 Tage	Guru Soorya Ravi (Indien)	Yomed	200 Euro
11.10. - 17.10.	Yoga, Massage und mehr am Attersee	7 Tage	Praxis Wielobinski	Nussdorf - Österreich	ab 599 Euro
16.10.	Ayurveda Kochseminar bunter Herbst	1 Tag	Team Yomed + Anett Juhrs	Yomed	70 Euro
22.10.	Faszination Wasser Vortrag & Demonstration	2 h	Mario Müller (Kempten)	Praxis Wielobinski	8 Euro
23.10.	Hatha Yoga Intensivseminar	1Tag	Team Yomed	Yomed	70 Euro
23.10.	Die körperliche & seelische Entwicklung des Kindes	2 h	Anett Boxberger	Praxis Wielobinski	20/40 Euro
13.11. - 14.11.	Yoga, Massage & Klangschale Wochenende	1 Tag	Team Yomed + Wielobinski	Praxis Wielobinski	140 Euro
27.11.	Zufriedene Babys- glückliche Eltern	3 h	Anett Boxberger	Yomed	30/40 Euro
11.12.	Lachyoga	1 Tag	Team Yomed	Yomed	70 Euro

Vorteil für Sie! Frühbucherrabatt: Wer bis 12 Wochen vor Termin verbindlich bucht erhält 10% Bonus, Reiseangebote 5% Bonus.

Bei allen angebotenen Veranstaltungen Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Alle bisherigen Angebote verlieren damit ihre Gültigkeit. © Praxis Wielobinski und Yomed, Stand 01.12.2009.



Tantra, Sex und andere Missverständnisse

mit Ilona Strohschein vom E.max Yoga und Meditationszentrum in Neustadt/Sa

... und viel Freude beim Entdecken neuer Möglichkeiten, die Energie maximal zu nutzen, um effizient, entspannt und erfolgreich die Herausforderungen des Alltages zu meistern.

Spruch des Tages

"In deinem Inneren pflege die Weisheit, so stehst du.
Nach außen übe Redlichkeit, so handelst du."
(Zen-Weisheit)

Wann: 09.01. und 12.06.2010
Wo: Yomed
Dauer: 1 Tag
Kosten: 70 Euro



Die Körperliche und seelische Entwicklung des Kindes im Ersten Lebensjahr

mit Anett Boxberger Hebamme und Yogalehrerin

Dieses Seminar soll junge Eltern Ihr Neugeborenes erklären. Inhalte sind:

- Motorische Entwicklung,
- Entwicklung der Sinneswahrnehmung,
- Schlaf-Wach-Rhythmus, Entwicklung der Gefühlswelt,
- Eltern-Kind Bindung & Beziehung

Dauer des Seminares ca. 2h.
Teilnahme nur ohne Kind!

Wann: 23.01. und 23.10.2010
Wo: Praxis Wielobinski
Dauer: 2 Stunden
Kosten: Einzel 20 Euro / Paar 30 Euro

Wann: 22.05.2010
Wo: Yomed
Dauer: 2 Stunden
Kosten: Einzel 20 Euro / Paar 30 Euro



Zufriedene Babys- glückliche Eltern

mit Anett Boxberger Hebamme und Yogalehrerin

In diesem Seminar gibt es praktische Tipps im Händling und Umgang von:

- „Schreibabys“ ... Wie beruhige ich mein Kind?
- Babymassage ... emotionale Bindung durch Berührung
- Spiel- und Bewegungsanregungen zur Entwicklungsförderung von Babys
- Wieviel Förderung braucht mein Kind?

Dauer des Seminares ca. 3h.
Teilnahme idealerweise mit Kind!

Wann: 20.03.2010
Wo: Praxis Wielobinski
Dauer: 3 Stunden
Kosten: Einzel 30 Euro / Paar 40 Euro

Wann: 27.11.2010
Wo: Yomed
Dauer: 3 Stunden
Kosten: Einzel 30 Euro / Paar 40 Euro



Yoga und Ayurveda Wochenend-Seminar

Ein Wochenende für Sie, um die Einzigartigkeit der Wissenschaft von Yoga und Ayurveda kennen zu lernen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Ayurveda

- * Erläuterung zur ayurvedischen Lehre und der Reinigungstechniken
- * persönlicher Test zu den drei Konstitution - Vata, Pitta, Kapha

Yoga

- * Erlernen der Basisatmung
- * Eingehen auf die wichtigsten Atemtechniken
- * Übungen gesund praktizieren zu den Problemzonen: Kopf-, Schulter-, Rücken-, Bandscheiben- und Knieschmerzen

Lassen Sie sich an beiden Tagen von einem biologischen Ayurveda Winter-Menü überraschen. Wir kochen und essen gemeinsam in unserer gemütlichen Küche.

Wann: 06.02. - 07.02.2010
Wo: Yomed
Dauer: 2 Tage
Kosten: 140 Euro



"Faszination Wasser" - Vortrag und Demonstration

mit Mario Müller aus Kempten

- Reines Trinkwasser in Quellwasserqualität und die Wirkung auf unseren Körper
- Wasser als Schlüssel für Gesundheit und Lebenskraft
- Situation Trinkwasser auf unserem Planeten
- Vorstellung Weltpatent Wasserveredelung und -reinigung (Made in Germany)

Neue Maßstäbe in der Trinkwasseraufbereitung für den Heimanwender.

Der weltweit einzige Trinkwasserfilter mit integriertem und hygienezertifizierten Membranfilter (FDA registriert und ISO zertifiziert)

Wann: 26.02.2010
Wo: Yomed
Dauer: 2 bis 3 Stunden
Kosten: 8 Euro

Wann: 22.10.2010
Wo: Praxis Wielobinski
Dauer: 2 bis 3 Stunden
Kosten: 8 Euro



Imatra-Yoga mit Franz Robotka aus Wien

"AN DEN QUELLEN DES YOGA"

...Mehr Energie und Lebensqualität durch geheime Techniken aus Indien, Tibet und China.

Ziel dieses Wochenend-Seminars ist es, die Essenz des Wissens der alten Meisterschulen Ostasiens so weiterzugeben, dass die erlernten Atem-, Körper- und Meditationsübungen auch im Alltag nutzbringend angewendet werden können, um dauerhaft zur Verbesserung körperlich-seelischen Wohlbefindens beizutragen.

Wann: 06.03. - 07.03.2010
Wo: Yomed
Dauer: 2 Tage
Kosten: 180 Euro



Ayurvedisches Frühlings-Kochseminar

Frühling leicht und schmackhaft
Mit peppigen Frühlings-Rezepten aus der gesunden ayurvedischen Küche möchten wir Sie in die Küche zum Kochseminar locken.

Beginnen werden wir um 8.30 Uhr mit Reinigungsübungen und Atemübungen, danach folgt eine fließende Yogastunde um die Frühlingsenergie in Ihnen zu wecken.

Ab 10.30 Uhr beginnen wir mit der gemeinsamen Zubereitung und dem Kochen der Speisen, anschließend essen wir gemeinsam in unserer gemütlichen Küche und enden mit einer Abschlussmeditation.

Wann: 27.03.2010
Wo: Yomed
Dauer: 1 Tag
Kosten: 70 Euro



Ayurvedisches Herbst-Kochseminar und Winter-Kochseminar

Der Herbst als Übergangszeit zum Winter ist eine Phase, in der das Verdauungsfeuer und der ganze Stoffwechsel auf Hochtouren arbeiten.

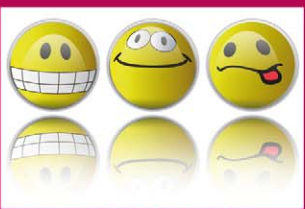
Der Winter fordert vom Körper viel Wärme und Lebensenergie, um einen Ausgleich zum fehlenden Sonnenlicht zu haben.

Los gehen beide Seminare jeweils 8.30 Uhr mit Ayurvedayoga „Das Leben leichter meistern“. Danach findet eine Einführung zu den Konstitutionen, den drei Doshas statt und wir ordnen ihnen geeignete Lebensmittel und Kochrezepte zu. Gegen Mittag geht es an das gemeinsame Zubereiten und Kochen der ayurvedischen Speisen, welche wir dann in unserer gemütlichen Küche essen werden.

Zm Schluss unserer Kochseminare enden wir mit einer Abschlussmeditation.

Wann: 16.10.2010 Herbst-Kochseminar
Wo: Yomed
Dauer: 1 Tag
Kosten: 70 Euro

Wann: 27.02.2010 Winter-Kochseminar
Wo: Yomed
Dauer: 1 Tag
Kosten: 70 Euro



Lachyoga Tagesseminar nach der Empfehlung von Madhuri und Dr. Madan Kataria

Alle Übungen sind einfach, jeder kann sie sofort durchführen.

Sie bestehen aus einer Kombination von Atem- und Streckübungen, gemischt mit pantomimischen Lach- und Klatschübungen. 97 Muskeln am ganzen Körper sind beteiligt.

Der Kreislauf wird angeregt, die Atmung beschleunigt sich, die Lungenflügel nehmen drei- bis viermal so viel Sauerstoff auf wie normal.

Die Ausschüttung von Endorphinen erzeugt ein Hochgefühl, die Schmerzempfindung sinkt und es stimuliert das vegetative Nervensystem.

Wann: 11.12.2010
Wo: Yomed
Dauer: 1 Tag
Kosten: 70 Euro

Wann: 13.03.2010
Wo: Praxis Wielobinski
Dauer: 1 Tag
Kosten: 70 Euro



Fastenkur nach Buchinger in der Sächsischen Schweiz

mit Jenny Lauterbach (DFA) und Jens Wielobinski
7 Tage im Hotel*** Forsthaus im malerischen Kirmitzschtal

Unser Kurs bietet Ihnen Entspannung und Besinnung, Ruhe und Bewegung an frischer Luft, Erfahrungsaustausch und interessante Vorträge und Beratung in Sachen Ernährung und Ernährungsumstellung unter der Leitung einer erfahrenen Fastenleiterin und eines Heilpraktikers. Verschiedene Angebote runden diese Fastenwoche ab, welche aber kein "Muss" sind. Dazu bieten wir Ihnen unser Grundpaket und unser Kurpaket an.

Weitere detaillierte Informationen zum Ablauf und zum Umfang der Fastenwoche erhalten Sie unter www.praxis-wielobinski.de

Wann: 27.02. - 06.03.2010
Wo: Hotel Forsthaus - Kirmitzschtal
Dauer: 7 Tage
Kosten: ab 389 Euro



Yoga, Massagen und mehr für Körper & Seele an Kraft-Plätzen am Attersee

in Nussdorf am Attersee / Salzkammergut, Österreich
7 Tage Praxis Wielobinski und Team Yomed

Preis für 7 Tage inkl. Anreise mit dem Bus, Übernachtung und HP im ****Hotel, Reiseleitung und Ausflugs- und Wellnesspaket.

Das Hotel in atemberaubend schöner Lage am Attersee im Salzkammergut gelegen, ist der ideale Ort für unsere „Körper&Seele Woche“.

Weitere detaillierte Informationen zum Ablauf und zum Umfang erhalten Sie unter: www.praxis-wielobinski.de.

Wann: 11.10. - 17.10.2010
Wo: Nussdorf am Attersee / Österreich
Dauer: 7 Tage
Kosten: Je nach Anzahl der Reisenden ab 599.-Euro p.P.



Hatha Yoga intensiv

Yogaübungen können Ihre Lebensanschauung, wie Sie sich fühlen und Ihr Leben gestalten wollen, von Grund auf verändern.

Intensivyoga stellt eine besondere und disziplinierte Form dar, bei der Sie positive Veränderungen von Anfang an am eigenen Körper spüren und kennen lernen können.

Im Mittelpunkt stehen Körperhaltungen die länger, 30 bis 60 Sekunden, gehalten werden.

Vitalität, Koordination und Gleichgewichtssinn wirken positiv auf die inneren Organe, Drüsen und das Nervensystem.

Wann: 24.04.2010
Wo: Praxis Wielobinski
Dauer: 1 Tag
Kosten: 70 Euro

Wann: 23.10.2010
Wo: Yomed
Dauer: 1 Tag
Kosten: 70 Euro



Yoga, Massage und Klangschalen Erlebnis-Wochenende

in Zusammenarbeit Yomed und Praxis Wielobinski

Wir kombinieren hier in unseren einmaligen Räumen die effektivsten Yogaübungen mit wohltuenden Massagen.

An diesem Erlebnis-Wochenende werden wir Sie mit Ayurvedayoga, ayurvedischer Rücken- und Gesichtsmassage, Rosenquarzmassage und den besonderen Tönen der Therapieklangschalen verwöhnen.

Sie lernen die Anwendung der Ohrreflexzonenmassage nach Dr. Nogier kennen.

Wann: 01.05. - 02.05.2010
Wo: Yomed
Dauer: 2 Tage
Kosten: 140 Euro

Wann: 13.11. - 14.11.2010
Wo: Praxis Wielobinski
Dauer: 2 Tage
Kosten: 140 Euro



Yoga und mehr ... Guru Soorya Ravi (www.sivasoorya.com) Indien

Verweilt auf seiner Welttournee in Dresden und hält sein Seminar im Yomed in Boxdorf. Ein absoluter Höhepunkt für jeden Yogi!

Guru Soorya Ravi ist der Begründer der mystischen Kunst des Yoga und Generalsekretär der Yoga-Föderation in Indien. Er unterrichtet reine Yoga-Techniken.

mit freundlicher Unterstützung von Knuth Lessing WIP Dresden GmbH, Mindestens 15 bis max. 25 Personen.

Wann: 18.06. - 20.06.2010
Wo: Yomed
Dauer: 3 Tage
Kosten: 200 Euro