

## Veranstaltungen Mai bis Juni 2018 Villa Vielfalt

Ramona Wagener

### 3. Mai - Morgenmeditation in der Villa Vielfalt

6.45 – 7.20 Uhr

5 Termine zum Kennenlernen: 3.5., 17.5., 24.5., 7.6. und 14.6.

Kennenlern-4er Karte: 15 Euro

**Suche die Stille auf  
und nimm dir die Zeit  
und den Raum,  
um in deine eigenen  
Träume und Ziele  
hineinzuwachsen.**

### 6. Mai – Tag der Stille

9.00 – 18.00 Uhr

Die Stille in unseren Alltag einzuladen ist für unser Wohlbefinden gerade in unserer hektischen Zeit wichtiger denn je. Wir sollten immer wieder „kleine Inseln“ der Stille in Laufe eines Tages aufsuchen. An diesem Tag werden wir der Stille begegnen. Ich zeige dir Wege der Meditation, um in dir stiller und zentrierter zu werden, sowie Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag und deine Arbeit. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück zum Kennenlernen. Wir werden zwar still und dennoch gibt es Raum für Austausch 😊.

Der Ausgleich für diesen Tag in den wunderschönen Räumen der Villa Vielfalt beträgt 85 Euro.

Bitte (falls vorhanden) mitbringen: Meditationskissen, Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken, feste Schuhe

Außerdem etwas für das gemeinsame Frühstück.

### 13. Mai – Einführung in Duft-Qigong 1

11.00 – 16.00

Duft-Qigong kommt aus dem Buddhismus und hat sich besonders aus dem Zen-Buddhismus entwickelt. „Duft“ bedeutet daher auch im übertragenen Sinn Meditation und Konzentration. Die Übungen des Duft-Qigong betonen daher das Vordringen von der Oberfläche zur Tiefe.

Die Körperhaltung und die Übungen sind relativ einfach; es werden vorwiegend nur die oberen Extremitäten bewegt. Es dient der Erhaltung der Gesundheit, Vorbeugung und Heilung von Krankheiten und ist besonders bei Beschwerden im Schulter-, Nackenbereich und zur meditativen Entspannung zu empfehlen.

Dieser Kurs ist für auch ohne Qigong-Vorkenntnisse zu empfehlen!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken und eine Wolldecke mit.

Ausgleich: 45 Euro

Ramona Wagener, Heilpraktikerin und Qigongkursleiterin [www.naturheilpraxis-ramonawagener.de](http://www.naturheilpraxis-ramonawagener.de)  
Bismarckstr. 19a, 57250 Netphen, phone: 0271-38778989

## 2.6.2018 Beginn des Kurses „Happy, strong & mindfully“

Ein Kurs über 8 Monate mit Impulsen, Ritualen und Übungen für ein glückliches und achtsames Leben

„Es ist dein Geburtsrecht glücklich zu sein.“ Yogi Bhajan

Wir werden uns mit folgenden Themen befassen:

- Bewusstsein und Geist – verstehen, warum dein Leben so läuft
- Glück und Schöpferkraft – erinnere dich, wer du bist
- Vertrauen und Freude – anerkennen und loslassen
- Meditation und Achtsamkeit

Termine für die Samstagstreffen: 02.06., 25.08., 24.11.2018 und 12.01.2019

Weitere Infos, Anmeldung unter [www.naturheilpraxis-ramonawagener.de](http://www.naturheilpraxis-ramonawagener.de) oder 0271-38778989.

---

## Anmeldung Seminare 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgender Veranstaltung

Morgenmeditation, Schnupperkurs über 4 Termine, Ausgleich 15 Euro

Tag der Stille am 6.5.2018, Ausgleich 85 Euro

Einführung in Duft-Qigong 1 am 13.5.2018, Ausgleich 45 Euro

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Anmeldung gilt als verbindlich mit Zahlungseingang der Kursgebühr auf folgendes Konto:  
Ramona Wagener, GLS Bank, IBAN: DE53 4306 0967 4116 4976 01, BIC: GENODEM1GLS

Bei einer Absage bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden Ihnen 75 % der Kosten erstattet, bei einer Absage, die innerhalb der 2 Wochen vor Kursbeginn erfolgt müssen die Kursgebühren zu 100% bezahlt werden.

Ramona Wagener, Heilpraktikerin und Qigongkursleiterin [www.naturheilpraxis-ramonawagener.de](http://www.naturheilpraxis-ramonawagener.de)  
Bismarckstr. 19a, 57250 Netphen, phone: 0271-38778989