








OMEGA.Zentrum für persönliche Entwicklung

76227 Karlsruhe-Durlach, Pfinztalstraße 73



Veranstaltungen im OMEGA.Zentrum Januar - Juni 2018

Wöchentliche Kurse - Seminare - Workshops - Vorträge

	NEUE KURSE SEMINARE - VORTRÄGE - VERANSTALTUNGEN	
Termine	WÖCHENTLICH	Uhrzeit
montags	Yoga, Mittelstufe Yoga, Mittelstufe Yoga, Fortgeschrittene Einstieg jederzeit möglich. <i>Mit Monika Klingel</i>	09.00-10.30 18.00-19.30 19.45-21.15
dienstags	Yoga, Mittelstufe Yoga Anfängerkurs <i>Mit Monika Klingel</i>	18.30-20.00 20.15-21.30
mittwochs	„Golden Yoga“ vital älter werden, <i>Mit Monika Klingel</i>	10.00-11.30
donnerstags	“Golden Yoga” vital älter werden, ab 55 Jahre Yoga für Schwangere, in Planung! <i>Mit Monika Klingel</i>	09.30-11.00 16.45-18.00
freitags	„early bird“ Yoga Yoga für Schwangere <i>Mit Monika Klingel</i>	07.45-08.45 09.30-10.45
	NEUE KURSE SEMINARE - VORTRÄGE - VERANSTALTUNGEN	
	Februar	
17.02.	Yoga workshop mit Mahadev Schmidt Yoga Asana Intensiv Yoga bei Schulter-, Hals und Nackenbeschwerden Mahadev, ein sehr erfahrener und beliebter Yoga-Vidya-Yogalehrer. Monika Klingel	10.00-13.00 39,-€ 15.00-18.00 39,-€ Info & Anm.: 0721 6237265
	VORANKÜNDIGUNGEN März	
09.03.	NEU Im Omega: evolve Leser-Salons Über die Salons: evolve möchte Räume schaffen, in denen sich integral-evolutionäres Denken und eine progressive Spiritualität entfalten können. Bei den evolve Salons entwickeln wir aus den Inhalten des evolve Magazins neue Blickwinkel auf vertraut Scheinendes und erkunden, welche Bedeutsamkeit	19.00-21.00 Information bei Salon-Gastgeber Eberh. Blauth 07244/722044

	diese Einsichten in unserem Bewusstsein, Prozess der Ko-Kreation öffnet zwischen uns einen Erfahrungs-raum, der eine neue Form von Dialog ermöglicht. In diesem <i>emerge</i> Dialogprozess, wie wir ihn nennen, lassen sich Vielfalt Perspektiven, Spannung und Widersprüchlichkeit halten.	
16./17.03.	Hormonyoga für Frauen nach Dinah Rodrigues. Eine dynamische Yogareihe für die hormonelle Balance (gegen Wechseljahresbeschwerden, bei unerfülltem Kinderwunsch, Menstrationsprobleme, Stoffwechselproblemen etc.) sorgt für mehr Energie und gute Laune! Mit Monika Klingel	Fr. 16.30-20.00 Sa. 9.30-13.00 95,-€ Info u Anm. M. Klingel, Tel. 6237265
24.03. 	Achtsamkeitstag. Einen Tag lang Auszeit Dieser Tag dient der Vertiefung der Achtsamkeitspraxis. Eine Einladung, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und in der Stille in die eigene Mitte eintauchen und dem Herzen lauschen Mit Max & Elke Olivia Hermann	10.00 - ca.16.00 40.-€
28.03. 	Kennenlernkurs- Entspannung mit Klangschalen Dieser Workshop ist eine beliebte Möglichkeit sich selbst etwas Gutes zu tun und gleichzeitig die Welt der Klangschalen und die Klangmassage kennenzulernen. Dieses Kurzseminar ermöglicht Ihnen erste Erfahrungen mit der Klangmassage und Einblicke in ihre Wirkungsweise. Sie lernen auch unter Anleitung eine Klangentspannung für den Rücken kennen. Mit Elke Olivia Hermann	18.00 - ca.22.00 45,00 €
VORANKÜNDIGUNG April		
14./15.04 	Klangmassage Einführungskurs (n. Peter Hess) Mit Klängen auf Entdeckungsreise zu den eigenen Tiefen und Möglichkeiten gehen! Dieses Seminar führt in die Grundzüge der Klangmassage ein und es dient auch Ihrer Erholung und trägt zur Stärkung Ihrer Gesundheit bei. So ist dieses Seminar dem praktischen Erfahren der Methode gewidmet und gibt konkrete Anregungen, wie Sie die Klangmassage für sich selbst, ihre Familie und Freunde nutzen können. Klang tut einfach gut. Mit Elke Olivia Hermann (Autorisierte Dozentin im PHI www.Klang-Karlsruhe.de	Sa.10.00-19.00 So.10.00-17.00 220,00 € Info & Anm: 0721/4763767 Anerkannt als Ausbildungsseminar des PHI
23.04 	Informationsabend über das 8-wöchige Training „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ n. Jon Kabat Zinn Neue Kurse beginnen am 17. Mai 2018 Mit Elke O. & Max Hermann	19.00-20.30 kostenfrei Ausführliche Infos: 0721/4763767 www.mbsr-msc.de
Unsere Gäste im April		
20.04. 	Zu Gast im Omega -Lisa Freund VORTRAG - Kraftquellen im Leben und im Sterben Es gibt äußere, innere und spirituelle Kraftquellen, die uns nähren und inspirieren können. Sie bilden eine Brücke in den Raum, in dem wir mit allem verbunden sind. Dieser Raum hat viele Namen. Wie Kraftquellen uns im Sterben und im Leben helfen können und welche Wege zu Ihnen führen, das wird Lisa Freund an eindrucklichen Beispielen aus der Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen darstellen. Danach ist Raum für Gespräch und Austausch	19.00-21.00 20,00 € Ermäßigung möglich Ausführliche Infos: Elke O. Hermann 0721/4763767 www.mbsr-msc.de
21.04. 	Zu Gast im Omega -Lisa Freund SEMINAR - End-lich leben Im Vordergrund steht der heilsame Umgang mit Krankheit, Schmerzen und Hilflosigkeit, sowie dem Abschiednehmen. Der Weg dorthin geht über die Verbindung mit unseren inneren Kraftquellen. Mit Hilfe von Visualisierungen und kleinen Übungen, sowie stiller Meditation und Gespräch werden wir	10.00-18.00 90,00 € Ermäßigung möglich Ausführliche Infos: Elke O. Hermann 0721/4763767 www.mbsr-msc.de

	<p>uns den komplexen Themen nähern. Die humorvolle Bertachtung unserer Abwehrstrategien und Widerstände gegenüber unserer eigenen Endlichkeit wird zusammen mit dem Erwerb solider Kenntnisse helfen, innere Knoten zu lösen.</p> <p>Referentin und Kursleitung: Lisa Freund, seit 1990 aktiv in der Hospizbewegung, ist Autorin, Supervisorin und Seminarleiterin. Sie versucht östliche Weisheit und westliches Wissen zum Thema Sterben und Tod lebenspraktisch miteinander zu verbinden</p>	<p>Buchempfehlung zum Seminar: Lisa Freund, Geborgen im Grenzenlosen“ O.W. Barth Verlag</p>
	VORANKÜNDIGUNG Mai	
<p>04.-06.05.</p> 	<p>Zu Gast im Omega - Gabriele Esser und Kordula Schmid SEMINAR Trauer braucht Wärme - Klang in der Trauerbegleitung Die Einbeziehung von Klang in die Begleitung von Trauernden bietet eine ganz besondere Möglichkeit, auf behutsame Weise den Trauerprozess zu begleiten. Der Klang wird somit zur Brücke in eine neue Welt, in der das Verlorene fehlt, und unterstützt den Trauernden darin, sich nach und nach dem Leben wieder zuzuwenden. Voraussetzung KM I & II Kursleitung: Gabriele Esser & Kordula Schmid</p>	<p>Freitag von 18.00 bis Sonntag 12.30 305,00 €</p> <p>Ausführliche Infos: Elke.O. Hermann 0721/4763767</p>
07.05.	<p>Informationsabend über das 8-wöchige Training Achtsames Selbstmitgefühl entwickeln (Mindful Self-Compassion, MSC) Neue Kurse beginnen am 16. Mai 2018 Mit Elke O. & Max Hermann</p>	<p>19.00-20.30 kostenfrei Ausführliche Infos: 0721/4763767 www.mbsr-msc.de</p>
<p>ab 16.05.</p> 	<p>Achtsames Selbstmitgefühl entwickeln (Mindful Self-Compassion, MSC) Selbstmitgefühl verstärkt unser Erleben von positiven Gefühlen. Je mehr Mitgefühl wir für uns selbst empfinden, desto zufriedener sind wir mit unserem Leben, desto verbundener fühlen wir uns mit anderen Menschen, desto höher ist unser Optimismus. MSC vermittelt Teilnehmer wesentliche Grundlagen und Übungen, um schwierigen Momenten im Leben mit mehr Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Mit Max und Elke Olivia Hermann</p>	<p>19.00-21.45 8 Termine 1x wöchentlich, nicht in den Ferien</p> <p>Ausführliche Infos: 0721/4763767 www.mbsr-msc.de</p>
<p>ab 17.05. Abendkurs</p> 	<p>Stressbewältigung durch Achtsamkeit „MBSR“ nach Jon Kabat Zinn MBSR ist mittlerweile eines der am besten erforschten Programme. Es wird zur Gesundheitsförderung und Prävention eingesetzt, aber auch als begleitende Maßnahme bei körperlichen und psychischen Erkrankungen. Das Achtsamkeitstraining ermöglicht, dass Stress anders erlebt wird und Sie selbst andere Handlungsoptionen in Ihre Entscheidungen einbeziehen können. Achtsamkeit ist der Königsweg zu unseren inneren Ressourcen. Mit Max und Elke Olivia Hermann</p>	<p>19.00-21.30 8 Termine 1x wöchentlich und 1 Tag, 320,00 € incl. CDs und Kursunterlagen, Krankenkassen Beteiligung möglich</p> <p>Ausführliche Infos: 0721/4763767</p>
<p>ab 18.05. Morgenkurs</p>	<p>Stressbewältigung durch Achtsamkeit „MBSR“ nach Jon Kabat Zinn 8 Termine, 1x wöchentlich und 1 Tag, incl. CDs und Kursunterlagen, Krankenkassen Beteiligung möglich Mit Max und Elke Olivia Hermann</p>	<p>9.30-12.00 8 Termine</p> <p>Ausführliche Infos: 0721/4763767</p>
24.05.-31.05.	<p>Yoga-Reise nach Madeira! Genieße eine Woche Yoga, Sonne, Meer und Natur! Nur noch wenige Plätze frei! Mit Monika Klingel u Sabine Hoffmann.</p>	<p>Info und Anm: 0721 6237265 www.klingel-yoga-gesundheit.de</p>
	VORANKÜNDIGUNG Juni Unsere Gäste	
15.06.	<p>Zu Gast im Omega - Marie Mannschatz VORTRAG -Der inneren Stimme vertrauen Durch Metta-Meditation zu mehr Authentizität</p>	<p>Vortrag 19.00-21.00 18,00 €</p> <p style="text-align: right;">Um</p>

	<p>entspannter und liebevoller mit sich selbst und anderen umzugehen, braucht es ein tiefes Verstehen der inneren Dynamik, die uns Tag für Tag bestimmt. Meditation hilft uns dabei, Einblick zu gewinnen und ein wachsendes Empfinden für unsere Herzensregungen zu bekommen.</p> <p>Veranstaltungsort: FREIRAUM (ehemalige Lutherkirche) KA-Durlach, Oberwaldstrasse</p>	<p>kann unabhängig vom Seminar besucht werden</p> <p>Ausführliche Infos: Elke O. Hermann 0721/4763767 www.mbsr-msc.de</p>
<p>16./17.06.</p> 	<p>SEMINAR-Der inneren Stimme vertrauen Durch Metta-Meditation zu mehr Authentizität Wir stärken in dieser Gruppe den Dialog mit dem eigenen Herzen und üben uns darin, vom Herzen her zu denken und zu handeln. Unser Ziel ist es, meditative Elemente von wohlwollendem Kontakt mit sich selbst und anderen alltäglich zur Verfügung zu haben. Methoden: Vortrag, geführte körperliche Entspannungsübungen, geführte Meditationen, stille Meditationen im Sitzen und im Gehen, meditative Dialog-Übungen, Gruppengespräch. Willkommen sind Einsteiger und erfahrene Meditierende Mit Marie Mannschatz Veranstaltungsort: FREIRAUM (ehemalige Lutherkirche) KA-Durlach, Oberwaldstrasse</p>	<p>Seminar Sa. 10.00-18.00 Sa. 10.00-15.00 145,00 €</p> <p>Ausführliche Infos: Elke O. Hermann 0721/4763767 www.mbsr-msc.de</p>
<p>29. 06.</p>	<p>Yoga und Mantra Workshop mit Sundaram Erlebe eine klangvolle Yogastunde mit wunderschönen Mantras! Mit Sundaram und Monika Klingel</p>	<p>18.00-21.00 40,-€ Info u Anm. 0721 6232765</p>

Information & Anmeldung bei der jeweiligen Leiterin

<p>Monika Klingel YOGA, Hormonyoga, Schwangerschaftsyoga, Yoga Nidra, Energiearbeit, Intelligenz des-Lebens- Heilweisen 0721-6237265, 01577-2070543, monika.klingel@omega-zentrum.de</p>	<p>Elke Olivia Hermann Psychologische Beratung/Psychosynthese Klangtherapie, Stressbewältigung (MBSR) & Self-Compassion Training/MSC & Meditation 0721-4763767, elke.olivia.hermann@omega-zentrum.de</p>
--	---

Infos auch hier abrufbar:

