

# Frühlingserwachen Workshop



Freut euch auf ein gleichsam belebendes als auch entspannendes Programm  
mit Qi Gong/Taiji, Yin Yoga, TRE\*, Meditation und mehr...

**Samstag, 9. April von 10 – 18 Uhr**

in der Aikidoschule Liebigstraße 25, 49074 Osnabrück

Beitrag: 135 € pro Person

Für Mittagessen, Erfrischungen und Stärkung ist gesorgt!

Plätze werden nach Reihenfolge vergeben

### Was erwartet dich?

Ein entspannt belebendes Erlebnis mit unterschiedlichen Elementen in einer großen gemütlichen Halle, die durch sehr erfahrene TrainerInnen angeleitet werden. Zusätzlich lädt dich ein liebevoll gestalteter Außenbereich zum Verweilen ein, da auch ausreichend Pausen zum Stärken, Plaudern und Chillen vorgesehen sind. Das Mittagessen wird vegetarisch sein.

### Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Grundsätzlich für alle, auch für Ungeübte oder Einsteiger. Wenn du dich fit fühlst, es keine medizinischen Einschränkungen oder ärztliche Vermeidungsempfehlungen gibt, wirst du individuell durch die Übungen geführt.

### Was ist mitzubringen?

Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen... gerne auch deine eigene Yoga-Matte (wenn vorhanden) und eine eigene Tasse mit Wiedererkennungswert. Wenn du magst, kannst du einen kleinen Snack für das Pausenbuffet beisteuern... gerne auch Neugier, Vorfreude und vor allem **DICH!**

### Wer wird euch durch den Tag begleiten?

Begleiten werden euch erfahrene TrainerInnen mit unterschiedlichen Backgrounds. Wir werden euch mit Rat und Tat zur Seite stehen und euch mit Herzenswärme, viel Know-how, Engagement begleiten und werden diesen Tag gemeinsam mit euch - vor allem mit viel Spaß und Freude- zu einem wunderbaren Erlebnis werden lassen.



Hella Ebel

Mein Weg mit Tàijíquán! Ich bin Begründerin & Leiterin der Tai Chi Schule Osnabrück. Meine ersten Taiji-Übungen begann ich, aus Interesse an der Daoistischen Philosophie, 1983 im Pekinger Stil. Taiji wurde meine Leidenschaft, und ich habe seitdem weltweit bei vielen...

## Hella Ebel

Zu Hella könnt ihr auf ihrer Seite noch mehr über sie erfahren.

Sie wird euch eine fantastische Darstellung dieser anmutigen und zugleich kraftvollen Formen bieten – ihr dürft gespannt sein!

[Hella-ebel-taiji.de](http://Hella-ebel-taiji.de)



## Isabella (Isa) Gomes

Isa ist Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Manuelle Therapie, Cranio-sacrale Therapie, Thai Yoga Massage sowie Faszien-Therapie.

Seit Jahren ist sie Kursleiterin für Pilates, Yin Yoga und seit neuestem Balance Bällen.

Yin Yoga hat durch seinen entspannten, ruhigen und erdenden Stil ihr Herz erobert und sie liebt es, dass der Geist zur Ruhe kommen kann, eigene Grenzen achten kann und so behutsam das Loslassen von Spannung gelingt, um den Körper beweglich und flexibel zu halten.



Andrea Dubicki

Ich bin seit 12 Jahren als Coach selbständig mit dem Schwerpunkt Trauma und Problemlösung für Kinder und Erwachsene. Diese Ausrichtung ist aus meiner beruflichen Laufbahn als Dipl. Sozialarb./-pädagogin, Systemischer Familientherapeutin, Lerncoach und gleichzeitig immer Übungsleiterin im Gesellschaftstanz, Pilates und co. erwachsen.

Seit 2016 nutze ich begeistert TRE\* zur Lösung körperlicher sowie mentaler Blockaden ([tre-deutschland.de](http://tre-deutschland.de))

Seit 2021 bin ich Hypnotiseurin und bin auch hier begeistert, wie die Hypno-Therapie zur Lösung von Trauma, Ängsten und Verhaltensänderung wirkt.

Anmeldung bitte bis zum 31.03.2022

(denn anhand der TN-Zahl muss das Essen frühzeitig vorbestellt werden)

via Email: [an7dub7@web.de](mailto:an7dub7@web.de)

What's App: 0162 960 74 79

Wartet bitte auf Bestätigung eures Platzes und überweist dann erst den Betrag von 135 € auf folgendes Konto:

Andrea Dubicki

Verwendungszweck: **Workshop 09.04.2022**

DE85 2655 0105 1551 034 190

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Urlaubstag mit euch, auf Lebendigkeit, Lebensfreude, Stille, Einkehr, Lachen, gute Gespräche, liebevolles Kümmern um uns Selbst ... einfach SEIN... und auf ein paar kleine überraschende Programmpunkte...

Herzlichst, eure Hella, Isa und Andrea