

## Kursprogramm 2018

### **YOGA in der Neue Mühle ganzjährig laufendes Kursprogramm**

geschlossene Kurse mit jeweils 10 Terminen a 90 Min, Kosten: 100,-€

Einsteiger -	dienstags	18:00 Uhr
Fortgeschrittene -	donnerstags	18:00 Uhr
	donnerstags	19:45 Uhr

### **Mit Energie und Leichtigkeit den Herausforderungen begegnen Arbeit = Stress – Mit mir nicht!**

12.3.- 16.3.2018 oder  
5.11.- 9.11.2018

#### **Zertifiziert als Bildungsurlaub in Thüringen und Niedersachsen**

Unser Umfeld ist in beständiger Veränderung und Beschleunigung. Die Anforderungen an die Menschen und auch deren persönliche Ansprüche nehmen zu.

Wie gelingt es, ein gesundes und erfülltes Leben im Einklang mit meinen beruflichen Herausforderungen zu führen?

Entdecken Sie Ihre Stärken, nutzen Sie Ihre Ressourcen und lernen Sie auf sich zu vertrauen.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit zu erfahren, was Sie persönlich tun können, um die Ursachen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz erkennen und ausräumen zu können, ohne dass Ihr Wohlbefinden oder gar Ihre psychische Gesundheit darunter leiden.

Durch achtsame Körperwahrnehmung, richtige Atmung, (einfache) Yogaübungen, gesunde Ernährung und Stille/Meditation erhalten Sie neue/wichtige Ansätze für das Erkennen Ihrer Lebenssituation und Impulse für Veränderungen.

Sie lernen die Ursachen und Reaktionen von Stress kennen, was diese bewirken und entwickeln eigene Lösungen zur Bewältigung Ihrer Anforderungen.

Erleben Sie für sich den Wert der Lebensfreude, der Natur und des einfachen Lebens/Einfachheit.

Freuen Sie sich darauf neues zu lernen und Zeit zu haben um innezuhalten und sich wertzuschätzen.

Ort: Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld, Uder  
Kosten: 368,-€ incl. Verpflegung und Übernachtung DZ/EZ

## **Achtsamkeits – Yoga - Wochenende**

02.03.-04.03.2018

Abstand vom Alltag und raus aus dem Gedankenkarussell - Wir Menschen neigen dazu, mit unseren Gedanken in der Vergangenheit zu verharren oder hektisch in die Zukunft zu hetzen. Dabei verpassen wir genau das was gerade wirklich passiert, den jetzigen Augenblick.

Lassen Sie sich auf ein Wochenende der Entschleunigung, des Beobachtens, des Wahrnehmens und des Fühlens / Bewusstwerdens ein. Sie erlernen die Grundelemente des Yoga und verbinden diese mit Übungen der Achtsamkeit. Mit Offenheit und Freude an Neuem lernen Sie Momente bewusster zu erleben, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und zu stärken. Dies bringt Lebensfreude und Leichtigkeit in Ihren Alltag, steigert die Lebensqualität und Zufriedenheit. Dies kann Krankheiten, die durch Stress ausgelöst werden, vorbeugen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und der Kurs/Das Wochenende ist sehr gut geeignet für Einsteiger, die Yoga kennen lernen möchten.

Ort: Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld, Uder  
Kosten: 159,-€ incl. Verpflegung und Übernachtung im Doppelzimmer  
177,-€ incl. Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer

## **Den Alltag kreuzen**

### **Kar- und Ostertage für Männer - Männernachtpilgerweg in Kooperation mit Erwachsenenbildung Bistum Erfurt**

29. März – 1. April 2018

In der Nacht vom Gründonnerstag zum Karfreitag begeben wir uns mit Jesus durch die Nacht. Wir gehen einen Kreuzweg von Dingelstädt zum Wallfahrtsort Hülfensberg (20 km). Themen, die uns Männer beschäftigen, kommen zur Sprache und Darstellung: Freundschaft und Verrat, Aggression und Hingabe, Macht und Ohnmacht, Schweiß, Blut und Tod.

Ort: Treffpunkt Hülfensberg  
Kosten: 80,-€ / 110,-€ / 140,-€

Alternativ nur das Männernachtpilgern Nacht vom 29.03./30.03. und gemeinsames Frühstück 30,-€

## **Mach dich auf den Weg – Den Alltag kreuzen Männerwallfahrt zum Klüschen Hagis**

10.05.2018, Spende

Im Dunkeln erhalten wir den Segen am Gehülfen auf dem Hülfensberg, dem bedeutendsten Pilgerort des Eichsfelds. Wir gehen auf Wallfahrt. Einmal anders „Männertag“ erfahren – in Gemeinschaft, geleitet von Impulsen oder in Stille machen wir uns auf den Weg. Du erlebst das Morgengrauen, die Natur des Westerwaldes und die Gemeinschaft von tausenden Männern bei der Messfeier am Klüschen Hagis.

## **Entschleunigung – AusZeit an der Neuen Mühle Mit Energie und Leichtigkeit den Herausforderungen begegnen**

**In Kooperation mit dem Bistum Erfurt**



04.06.-08.06.2018

In Zeiten der Unruhe und ständiger Veränderung Entschleunigung zu erfahren, ist ein unmittelbares Bedürfnis der Menschen und gleichzeitig sehr schwierig.

„Nimm dir eine Auszeit, lass es einmal gut sein, erlebe die Natur, würdige dein Erreichtes.“ Die Ruhe und Abgeschlossenheit der Neuen Mühle geben Raum um kreativ zu sein, Gemeinschaft zu erfahren und Neues zu lernen. Durch geistige Impulse, Yogaübungen, richtige Atmung, gesunde Ernährung, Meditation und Stille erhalten Sie neue Ansätze für das Erkennen Ihrer Lebenssituation und Anregungen zu Veränderungen.

Erleben Sie den Wert der Lebensfreude, der Natur und des einfachen Lebens. Freuen Sie sich darauf viel Zeit zu haben, um innezuhalten und sich wertzuschätzen.

Ort: Neue Mühle, 37355 Niederorschel

Kosten: 220€/240€/260€

## **FREIRAUM geben und nehmen**

### **- Entschleunigung -**

**in Kooperation mit Pfarrer Manfred Gerland**

28. – 30. September 2018, 160€

„Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“ (Hartmut Rosa). Die Abläufe, in denen Menschen leben und arbeiten, werden immer schneller. Das führt zu gefährlichen Stressreaktionen, in denen viele an den Rand ihrer Möglichkeiten kommen. Wenn dann noch Wertschätzung und Anerkennung fehlen, werden das Leben und die Arbeit zur Qual. In diesem Seminar wollen wir Erfahrungen der Entschleunigung machen, die uns auch im Alltag helfen, mit dem Leben in Resonanz zu kommen. So kann wieder etwas zum Fließen kommen, was erstarrt ist und Freude am Leben und am Arbeiten wachsen.

Ort: KLOSTER Germerode

Kosten: 160,-€ incl. Verpflegung und Übernachtung

## **AusZeit in der Natur für Männer in einer Mitsommernacht**

15. – 16. Juni 2018

„Glaub mir, ich habe es erfahren, du wirst mehr in den Wäldern finden, als in den Büchern; Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.“ (Bernhard von Clairvaux). Wir verbringen eine Nacht und einen Tag auf dem Meißner, dem König der nordhessischen Berge - zusammen am Lagerfeuer und auch jeder allein an einem selbstgewählten Platz und nehmen ganz ohne Ablenkung wahr, was um uns herum, aber auch in uns geschieht, u.a. den Sonnenuntergang und Sonnenaufgang an exponierten Plätzen.

Kosten: 30,-€

**Anmeldung zu den Kursen und weitere Informationen unter :**

[neue-muehle@gmx.de](mailto:neue-muehle@gmx.de)

[www.naturheilpraxis-hellwig.de/kontakt](http://www.naturheilpraxis-hellwig.de/kontakt)

Tel.: 015170017010

036076/2141148