

**Hofcafé Herdtlinsweiler**  
Ofengasse 1  
73529 Schwäbisch Gmünd

Sonntag,  
27. 10.2024

Preis inkl. Mwst.  
119.-

# SUN-DAY 14 - 20 UHR

ERLEBE EINEN SONNENTAG IM  
HOFCAFÉ IN HERDTLINSWEILER

Schenke dir Selbst einen Tag ganz im Hier und Jetzt und lasse dein inneres Licht mit Hilfe von Qi Gong, Yoga, einer kleinen Räucherreise und einem Klangbad erstrahlen. Zum Abschluss laden wir dich noch zu einem leckeren gemeinsamen Abendessen inklusive Getränke ein.

## WHAT WE OFFER ?

- ✓ Einblick in unterschiedliche Praktiken
- ✓ Vegetarische Verpflegung
- ✓ Goodiebag



ANMELDUNG UNTER  
(0160)9491-5464  
(0176)2136-7600

## Hofcafé Herdtlinsweiler

Ofengasse 1

73529 Schwäbisch Gmünd

Sonntag,  
27. 10.2024

14 – 20 UHR

# DAS ERWARTET DICH

## SHAOLIN QI GONG (90 MIN)

Ba Duan Jin, die "Acht kostbaren Brokate", umfasst acht fließende Qi Gong Übungen, die den Körper stärken. Der Fokus liegt auf tiefem Atmen, der die Sauerstoffversorgung verbessert und die Energie (Lebensenergie Qi) anreichert.

Die Übungen kräftigen Beine, Rücken und Nieren. Fördern die Beweglichkeit und unterstützen die Durchblutung. Sie sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und verbessern die Körperhaltung sowie das allgemeine Wohlbefinden.

## KLANGREISE (40 MIN)

Erlebe mit der Kraft der Klänge in einen entspannten Zustand zu kommen. Dies ist wie eine Reise zu dir selbst. Die sanften Vibrationen helfen dir dabei, einen Entspannungszustand zu erreichen, der absolute Klarheit ermöglicht. Viele Menschen vergleichen das Klangbad mit einem wohligen Traum – geprägt von Erinnerungen, Tagträumen, Gedanken und Fantasie. Die unterschiedlichsten Erfahrungen sind möglich – mal wirkt die Reise entspannend, mal eröffnet sie die eigene Wahrheit.

## VINYASA YOGA (90 MIN)

In diesem dynamisch fließenden Yogastil wird der Atem mit der Bewegung in Einklang gebracht und ist somit fördernd für den Körper und beruhigend für unseren Geist. Die Asanas (Körperhaltungen) werden in fließenden Bewegungen aneinandergereiht und unser Prana (Lebensenergie) wird aktiviert. Man sagt auch Meditation in Bewegung.

## RÄUCHERERLEBNIS (40 MIN)

Beim Räuchern wird der Geist (die Wirkung) einer Pflanze von der Materie (dem Pflanzenkörper) gelöst. Dabei gibt die menschliche Absicht hinter dem Räuchern die Richtung an. Das Räuchern wirkt also vor allem auf der geistigen und emotionalen Ebene. Beim Verräuchern von Blättern, Samen, Rinden, Wurzeln oder Harzen auf Kohle oder über einer Kerze lösen sich ätherische Öle und steigen mit dem Rauch auf. In Form von Duftmolekülen gelangen sie ins limbische System. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Räucherstoffe Emotionen, Motivation, Mut, Willenskraft, Konzentration und unser Erinnerungsvermögen beeinflussen können. Durch dieses Wissen können Räucherpflanzen heutzutage sehr viel gezielter und bewusster für unser Wohlbefinden eingesetzt werden.

# UND DAS SIND WIR:



Hallo, mein Name ist Christian!

Ich bin Freigeist, Erfinder, Entdecker und vor allem begeisterter YOQI.

Seit nun mehr als einem Jahrzehnt widme ich mich den Künsten des Shaolin KungFu sowie anderen Praktiken wie Yoga. Eine innere Kunst des Shaolin ist auch das Qi-Gong. Hier wird an unserer Lebensenergie gearbeitet und wie beim regelmäßigen Praktizieren von Yoga bringt uns dies in den gegenwärtigen Moment. Hier findet das Leben statt und hier befinden wir uns nach dem Praktizieren in einem freien, entspannten und vor allem energetisierten Zustand.

Möchtest auch du Meister/in deines selbst sein? Dein Qi wecken und stärken, sodass auch du leichter durch den Tag kommst? Dann verbringe einen Tag der Freude, Entspannung und Transformation mit uns im HofCafe.

Hi, ich bin Madlen.

Yoga und Klänge begleiten mich nun schon seit vielen Jahren und ich bin sehr dankbar für diese gemeinsame Reise. Eine Reise zu mir Selbst und in den gegenwärtigen Augenblick. Während meiner Yogalehrer Ausbildung im Allgäu durfte ich das tief verwurzelte Yoga und seine Traditionen kennen und noch mehr lieben und leben lernen, und habe nun ein solides Fundament, um die Philosophie des Yoga in die Welt hinauszutragen und zu teilen. Meine Herzensangelegenheit mit dem von uns kreierten SunDay ist es, uns wieder mehr dafür zu öffnen, sich mit unserem Kern, unserer inneren Sonne, zu verbinden und Körper, Geist und Seele durch die Übungen in Einklang zu bringen, um sich Selbst wieder bewusst wahrzunehmen und voll und ganz im Hier und Jetzt zu sein.

**Wir freuen uns auf euch!**