

# Meine RAUSZEITEN

2021

Freitag, 24. Sept.  
Samstag, 25. Sept.  
Sonntag, 26. Sept.

## Meine RAUSZEITEN ...

... im Wald, auf dem Seminarfloß am Kinzigufer, entlang des Flößerpfades oder auf dem Tannenboden des Praxis- und Seminarhauses Bachbauernhof in Alpirsbach-Ehlenbogen.

**Stellen Sie sich Ihre ganz persönliche RAUSZEIT aus über 20 Angeboten zusammen.**

Vielleicht möchten Sie nur ein einzelnes Angebot buchen und dies mit einem Spaziergang im Wald oder entlang des Flößerpfades verbinden – oder Sie gönnen sich mehrere Angebote und genießen über die Mittagszeit unser regionales „Mittagspicknick“.

*„Zeit rauszugehen, um  
bei sich anzukommen“*

[www.meineRAUSZEITEN.jimdosite.com](http://www.meineRAUSZEITEN.jimdosite.com)



# Freitag 24.9.21

# Samstag 25.9.21

# Sonntag 26.9.21

Morgenblock  
9:00 - 10:30 Uhr

Kurs: 1FR  
**Gehmeditation**  
entlang der Kinzig  
Ruth  
Graeber

Kurs: 7SA  
**Faszientraining**  
auf dem  
Seminarfloß  
Christina  
Eisenmann

Kurs: 8SA  
**Der Wald im  
regenerativen  
Stressmanagement**  
auf Waldwegen  
und Lichtungen  
Karin  
Beilharz

Kurs: 15SO  
**Morgenyoga**  
im Seminarraum  
Susanne  
Engisch

Vormittagsblock  
10:45 - 12:15 Uhr

Kurs: 2FR  
**Morgenyoga**  
im Seminarraum  
Susanne  
Engisch



Kurs: 9SA  
**Morgenyoga**  
auf dem  
Seminarfloß  
Susanne  
Engisch

Kurs: 16SO  
**Qigong**  
im Wald  
Christina  
Eisenmann

Kurs: 17SO  
**Waldmeditation**  
im Wald  
Ruth  
Graeber

Mittagspicknick\*  
Buchungsnummer MFR

Mittagspicknick\*  
Buchungsnummer MSA

Mittagspicknick\*  
Buchungsnummer MSO

Mittagsblock  
13:30 - 15:00 Uhr

Kurs: 3FR  
**Progressive Muskel-  
entspannung**  
im Seminarraum  
Christina  
Eisenmann

Kurs: 4FR  
**Der Wald als Quelle  
der Gesundheit**  
auf Waldwegen  
mit Abschluss in  
Waldhängematten  
Karin  
Beilharz

Kurs: 10SA  
**Nordic Walking**  
im Wald und  
am Flößerpfad  
Christina  
Eisenmann

Kurs: 11SA  
**Meditation**  
im Seminarraum  
Ruth  
Graeber

Kurs: 18SO  
**Faszientraining**  
auf dem  
Seminarfloß  
Christina  
Eisenmann

Kurs: 19SO  
**Der Wald als Quelle  
der Gesundheit**  
auf Waldwegen  
mit Abschluss in  
Waldhängematten  
Karin  
Beilharz

Nachmittagsblock  
15:15 - 16:45 Uhr

Kurs: 5FR  
**Nordic Walking**  
im Wald und  
am Flößerpfad  
Christina  
Eisenmann

Kurs: 12SA  
**Qigong**  
auf dem  
Seminarfloß  
Christina  
Eisenmann

Kurs: 13SA  
**Der Wald im  
regenerativen  
Stressmanagement**  
auf Waldwegen  
und Lichtungen  
Karin  
Beilharz

Kurs: 20SO  
**Yoga  
für den Rücken**  
im Seminarraum  
Susanne  
Engisch

Abendblock  
17:00 - 18:30 Uhr

Kurs: 6FR  
**Abendyoga und  
Meditation**  
im Seminarraum  
Susanne Engisch  
& Ruth Graeber



Kurs: 14SA  
**Abendyoga**  
im Seminarraum  
Susanne  
Engisch

Kurs: 21SO  
**Meditation**  
im Seminarraum  
Ruth  
Graeber

\* Picknicktüte vom  
SCHMAUS aus  
Freudenstadt mit:  
Salat im Glas  
Sandwich  
Dessert im Glas  
Kosten: 14 Euro

Die Kursblöcke dauern 1,5 oder 3 Stunden und beinhalten auch den gemeinsamen Hin- und Rückweg  
**Kosten:** 1,5-stündige Kursblöcke: 28 Euro pro Kurs | 3-stündige Kursblöcke: 48 Euro pro Kurs



## Kurse von *Ruth Graeber*

### **Waldmeditation - ein Spaziergang in die eigene innere Ruhe**

Bei einem Spaziergang durch den Wald öffnen Sie Ihre Sinne, um dann erfüllt und mit möglichst leerem Geist an einem Ort im Wald sitzend zu verweilen. Dort werden Sie bei einer geführten Meditation in sich und in die Weite hineinlauschen können.

### **Gehmeditation an der Kinzig - mit jedem Schritt weiter bei sich selbst ankommen**

Beginnend mit zügigem Gehen entlang der Kinzig, wecken Sie Ihren Körper, erfrischen Ihre Lungen und erleben wie Ihr Atem Sie dabei unterstützt, den eigenen Rhythmus und Fokus zu finden. Beim anschließenden achtsamen und sehr langsamen Gehen, entschleunigen Sie und kommen bei sich selbst an.

### **Meditation - eine Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit**

Innehalten und zu sich kommen - wie geht das und warum hilft uns Meditation dabei? In dieser Stunde werden Sie in die Ruhe und Schönheit dieser uralten und zugleich modernen Praxis eintauchen, mit achtsamer Bewegung, Gehen, Lauschen und stillem Sitzen.

## Kurse von *Susanne Engisch*

### **Yoga - ein bewährter Übungsweg für Körper, Atem, Geist und Seele**

Wie können Sie durch die Yoga-Praxis einen Ausgleich zu den oft einseitigen Belastungen des Alltags schaffen? Wie setzen Sie Yoga sinnvoll zur Stressbewältigung ein? Die Yoga-Sequenzen sind so aufgebaut, dass Sie ohne besondere Vorkenntnisse Ihren Körper in Bewegung bringen und eine Auswahl stärkender Körperübungen erarbeiten. Sie erfahren, wie die Verbindung von Bewegung und Atmung den Geist günstig beeinflussen und stabilisieren kann.

## Kurse von *Christina Eisenmann*

### **Qigong - Regeneration für Körper und Geist**

Durch Qigong verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, ruhen in Ihrer Mitte und kultivieren die Lebensenergie – Qi. Mit Hilfe sanfter Bewegungsabläufe, einer gesundheitsfördernden Körperhaltung, aber auch durch Selbstmassage und Atemtechniken regenerieren Sie Körper und Geist und leisten einen guten Beitrag für Ihre Gesundheit und Resilienz.

### **Faszientraining - „locker“ durch den Alltag**

Mit Hilfe einfacher Selbstmassage-Übungen lernen Sie, verfilztes Faszienewebe zu lockern und so Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nacken-Bereich auszugleichen. Dieser Entspannungszustand des Körpers wirkt sich beruhigend auf Geist und Seele aus.

### **Nordic Walking - körperliches und geistiges Wohlbefinden in der Natur**

Im frischen Grün des Waldes und entlang des Flößerpfades trainieren Sie Herz-Kreislauf, korrigieren Ihre Haltung und stärken Ihren Rücken. Erleben Sie, wie Sie beim Nordic Walking auch das „Gedankenkarussell“ anhalten können.

### **Progressive Muskelentspannung - Anspannung und chronischen Stress ausgleichen**

In einem 30-minütigen Vortrag lernen Sie die Wirkung von passiven und aktiven Übungsformen und deren Einfluss auf das vegetative Nervensystem kennen. Anschließend erfahren Sie am Beispiel der Progressiven Muskelentspannung, wie Sie durch praktische Übungen einen Entspannungszustand des Körpers erreichen und Fehlbelastungen entgegenwirken können.

## Kurse von *Karin Beilhartz*

### **Der Wald als Quelle der Gesundheit - eine RAUSZEIT zwischen Waldweisheiten und Waldhängematten**

Schlendernd zwischen Tannen und frischem Grün erfahren Sie, wie der Wald auf die physische und psychische Gesundheit wirkt und welchen Einfluss er auf unsere Körperfunktionen hat. Nach den Etappen aus Wissensimpulsen und Wahrnehmungsübungen mit allen Sinnen werden Sie in Ihrer eigenen Waldhängematte abschalten und in die Waldatmosphäre mit ihren Gerüchen und Geräuschen eintauchen oder beim kreativen Gestalten nach „LANDART“ ganz im „Hier und Jetzt“ sein.

### **Waldbasiertes Stressmanagement - wissenschaftliche Hintergründe und Achtsamkeitsübungen**

Die Entwicklung der menschlichen Stressreaktion begann vor Jahrmillionen in der Natur, im Wald. Welchen Einfluss hat der Wald noch heute auf das autonome Nervensystem und die menschliche Stressregeneration? Worin liegt der Unterschied zu modernen Stressoren? Warum ist Achtsamkeit im Stressmanagement von Bedeutung und welche Rolle kann der Wald auch hier übernehmen? Während Sie in das Grün des Waldes eintauchen, wechseln sich Impulse über wissenschaftliche Hintergründe mit Achtsamkeitsübungen ab.

## *Einzelbehandlungen*

### **Ihre ganz persönliche RAUSZEIT bei einer Einzelbehandlung**

Ergänzen Sie Ihre „Rauszeiten“ mit einer wohltuenden Wohlfühlmassage oder einer Aromaölmassage von Susanne Engisch oder einer Craniosacralen-Behandlung von Ruth Graeber. Weitere Infos finden Sie auf der Homepage oder nehmen Sie direkt Kontakt mit der jeweiligen Therapeutin auf.



FÜR EIN SORGLOSES MITEINANDER:

Kleine Gruppen, viele Angebote unter „freiem Himmel“, eingerechnete Übergangszeiten zwischen den Kursen für Hygienemaßnahmen.

VERANSTALTERINNEN



**KARIN BEILHARZ**

Inhaberin des Praxis- und Seminarhauses Bachbauernhof  
Systemische Therapeutin (DGSF) | Gesundheitscoach  
[www.karinbeilharz.de](http://www.karinbeilharz.de)

**RUTH GRAEBER**

Heilpraktikerin | Meditationslehrerin  
[www.ruthgraeber.de](http://www.ruthgraeber.de)

**CHRISTINA EISENMANN**

Sporttherapeutin | Qigonglehrerin  
[www.eisenmann-lebensbruecke.de](http://www.eisenmann-lebensbruecke.de)

**SUSANNE ENGISCH**

Physiotherapeutin | Yogalehrerin  
[www.susanneengisch.de](http://www.susanneengisch.de)



VERANSTALTUNGSSORT



Die Kurse finden entweder in den Räumen des **Praxis- und Seminarhauses Bachbauernhof** oder in der umliegenden Natur statt.

Bachbauernhof 2 | 72275 Alpirsbach-Ehlenbogen  
[www.karinbeilharz.de](http://www.karinbeilharz.de) | Unterseite: Seminarhaus

ANMELDUNG

Anmeldung mit Kursnummer(n), Name, Adresse und Telefonnummer per E-Mail an:  
[meineRAUSZEITEN@gmail.com](mailto:meineRAUSZEITEN@gmail.com)

Sie erhalten dann eine Kursbestätigung mit allen weiteren Informationen und eine Rückmeldung, falls von Ihnen ausgewählte Kurse schon belegt sein sollten.

Weitergehende Informationen zu den Kursen, aktuelle Informationen zur Kursbelegung und zu den geltenden Corona-Bestimmungen finden Sie auf der Homepage:  
[www.meineRAUSZEITEN.jimdosite.com](http://www.meineRAUSZEITEN.jimdosite.com)

Ein DANKE an Alpbischer Klosterbräu für die Unterstützung, an die LEADER-Aktionsgruppe Nordschwarzwald, die den Veranstaltungsort förderte, an die Webbelegentur zzzelle für den Flyer und die Fotografin Liza K. Huber für das Titelfoto.

**NEU**

**KLOSTERGARTEN**  
Saftschorle

IN 3 FRUCHTIG FRISCHEN SORTEN  
**PROBIER MAL!**

