



Meine RAUSZEITEN

2022

Freitag, 23. Sept.
Samstag, 24. Sept.
Sonntag, 25. Sept.

Meine RAUSZEITEN ...

... im Wald, 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 unterschiedlichen 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

Freitag 23.9.22

Morgenblock
9:00 - 10:30 Uhr

* Genießen Sie über die Mittagszeit unser regionales „Mittagspicknick“ vom SCHMAUS aus Freudenstadt, mit Salat im Glas, extravagantem vegetarischem Sandwich und Dessert im Glas. (15 Euro)

Idee:

Erweitern Sie Ihre persönliche **RAUS-ZEIT** auf mehrere Tage und gönnen Sie sich einen Kurzurlaub mit Übernachtung in der Region.

Vormittagsblock
10:45 - 12:15 Uhr

Mittagspicknick*
Buchungsnummer MFR

Mittagsblock
13:30 - 15:00 Uhr

Kurs: 1FR
Yoga-Basics
im Seminarraum
Susanne Engisch



Nachmittagsblock
15:15 - 16:45 Uhr

Kurs: 2FR
Gehmeditation
entlang der Kinzig
Ruth Graeber

Abendblock
17:00 - 18:30 Uhr

Kurs: 4FR
Abendyoga und Meditation
im Seminarraum
Susanne Engisch & Ruth Graeber

Samstag 24.9.22

Kurs: 5SA
Qigong
im Wald
Christina Eisenmann



Kurs: 6SA
Gehmeditation
entlang der Kinzig
Ruth Graeber

Kurs: 7SA
Yoga für den Rücken
im Seminarraum
Susanne Engisch

Sonntag 25.9.22

Kurs: 13SO
Moryenyo
im Seminarraum
Susanne Engisch

Kurs: 14SO
Waldmeditation
im Wald
Ruth Graeber

Kurs: 15SO
Qigong
im Wald
Christina Eisenmann

Mittagspicknick*
Buchungsnummer MSA

Mittagspicknick*
Buchungsnummer MSO

Kurs: 8SA
Faszientraining
im Seminarraum
Christina Eisenmann

Kurs: 9SA
Resilienz – innere Widerstandskraft
Impulsvortrag
unterwegs im Wald - mit Abschluss in Waldhängematten
(3-stündiges Seminar)

Kurs: 16SO
Faszientraining
im Seminarraum
Christina Eisenmann

Kurs: 17SO
Waldbasiertes Stressmanagement
auf Waldwegen und Lichtungen
(3-stündiges Seminar)
Karin Beilharz

Kurs: 3FR
Waldbasiertes Stressmanagement
auf Waldwegen und Lichtungen
(3-stündiges Seminar)
Karin Beilharz

Kurs: 10SA
Meditation
im Seminarraum
Ruth Graeber

Kurs: 18SO
Yoga sanft und regenerativ
im Seminarraum
Susanne Engisch

Kurs: 11SA
Yoga zum Tagesabschluss
im Seminarraum
Susanne Engisch

Kurs: 12SA
Nordic Walking
am Flößerpfad
Christina Eisenmann

Kurs: 19SO
Meditation
im Seminarraum
Ruth Graeber

Die Kursblöcke dauern 1,5 oder 3 Stunden und beinhalten auch den gemeinsamen Hin- und Rückweg.

Kosten: 1,5-stündige Kursblöcke: 32 Euro pro Kurs | 3-stündige Kursblöcke: 56 Euro pro Kurs

Kurse von *Ruth Graeber*

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. | 1,5 Stunden

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. | 1,5 Stunden

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 langsamem Gehen, entschleunigen Sie und kommen bei sich selbst an.

| 1,5 Stunden

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. | 1,5 Stunden

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. | 1,5 Stunden

Faszientraining - „locker“ durch den Alltag

Mit Hilfe einfacher Selbstmassage-Übungen lernen Sie, verfilitztes Faszien Gewebe zu lockern und so Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nacken-Bereich auszugleichen. Dieser Entspannungszustand des Körpers wirkt sich beruhigend auf Geist und Seele aus. | 1,5 Stunden

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. | 1,5 Stunden

Einzelbehandlungen

Ergänzen Sie Ihre „RAUSZEITEN“ mit einer regenerierenden Wohlfühlmassage durch Susanne Engisch (Physiotherapeutin) oder einer Craniosacral-Behandlung durch Ruth Graeber (Heilpraktikerin).

Weitere Infos finden Sie auf der RAUSZEITEN-Homepage oder Sie nehmen direkt Kontakt mit der jeweiligen Therapeutin auf. Die Kontaktdataen finden Sie auf der Rückseite.

| 40 Minuten (Preis: 40 Euro)

Kurse von *Karin Beilharz*

Waldbasiertes Stressmanagement - wissenschaftliche Hintergründe und Achtsamkeitsübungen

Die Entwicklung der menschlichen Stressreaktion begann vor Jahrtausenden 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. | 3 Stunden

Resilienz - die innere Widerstandskraft Antworten aus der Resilienzforschung und der Wildnis des Nordschwarzwaldes

Unsere Welt ist zunehmend geprägt von Komplexität, Unberechenbarkeit und Widersprüchlichkeiten. Wir Menschen bevorzugen eher Eindeutigkeit, Stabilität und Planbarkeit. Resilienz ist eine Fähigkeit, die uns ermöglicht, mit diesen Herausforderungen umzugehen und dabei die psychosoziale Gesundheit zu erhalten. Bei einer Tour durch die wilde Natur des Nordschwarzwaldes wechseln sich Impulse mit Grundlagenwissen und Einheiten der Selbstreflexion ab. Zum Abschluss des Seminars entspannen Sie ganz für sich in einer Waldhängematte. | 3 Stunden





Die vier Veranstalterinnen der RAUSZEITEN haben Ihre Praxis- und Kursräume im Praxis- und Seminarhaus Bachbauernhof und bieten dort neben therapeutischen Angeboten auch Kurse, Seminare und Gesundheitstage an.

| KARIN BEILHARZ

Inhaberin des Praxis- und Seminarhauses Bachbauernhof
Praxis für psychosoziale Gesundheit
Externe Mitarbeiterberatung für regionale Unternehmen
Beratung/Coaching/Therapie (DGSF) für private Klienten
www.karinbeilharz.de

| RUTH GRAEBER

Heilpraktikerin | Meditationslehrerin
Praxis für Bewegungsfreiheit
Craniosacral Therapie, Dorn-Behandlungen
Kurse: Meditationskurse
www.ruthgraebner.de

| CHRISTINA EISENMANN

Sportwissenschaftlerin/-therapeutin | Qigonglehrerin
Kurse: Rückenschule, Faszientraining, Nordic Walking,
Progressive Muskelentspannung und Qigong
www.eisenmann-lebensbruecke.de

| SUSANNE ENGISCH

Physiotherapeutin | Yogalehrerin
Privatpraxis für Physiotherapie und Prävention
Kurse: Yogakurse und Yoga Einzelcoaching
www.susanneengisch.de

VERANSTALTUNGSORT



Die Kurse finden im Praxis- und Seminarhaus Bachbauernhof oder in der umliegenden Natur und dem hofeigenen Wald statt.

Bachbauernhof 2 | 72275 Alpirsbach-Ehlenbogen

Ein Blick in die Räumlichkeiten und eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie auf der Homepage:
www.karinbeilharz.de



LEADER
Aktionsgruppe
Nordschwarzwald

Den gesamten Seminarbereich mit dem DENKRAUM aus Weißtanne können Sie auch für Ihre eigenen Seminare, Workshops oder Tagungen buchen und gerne mit dem Seminarfloß am Kinzigerfeuer ergänzen. Beides wurde durch die LEADER-Aktionsgruppe Nordschwarzwald gefördert.

Anmeldung mit Kursnummer(n), Name, Adresse und Telefonnummer per E-Mail an: 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 eventuellen Corona-Bestimmungen finden Sie auf der Homepage: www.meineRAUSZEITEN.jimdosite.com