

SEPTEMBER	
15	MAKKO-HO Meridiandehnübungen 10:00 Praxis Salamandra Shen Shiatsu Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
16	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
18	Wildkräuterspaziergang durch Garten, Wiese & Hecke 18:00 Sonnenwirbel Entspannungsmix im Sitzen oder Liegen 18:00 Karin Wagner
19	Zunderschwamm – Vitalpilz aus dem Frankenwald 16:00 Vogtplatz 1, Marktrodach
21	Qi Gong am Morgen 09:00 Seelenklang – Holger Schramm Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie
22	Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
23	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
24	Stellen mit System 10:00 Körperberatung mit Herz Geführte Entspannung 19:00 Körperberatung mit Herz
28	Qi Gong am Morgen 09:00 Seelenklang – Holger Schramm Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie
29	MAKKO-HO Meridiandehnübungen 10:00 Praxis Salamandra Shen Shiatsu Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
30	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
1	Wildkräuterspaziergang durch Garten, Wiese & Hecke 17:00 Sonnenwirbel
3	Arnika-Café 14:00 Arnika Akademie Teuschnitz Zunderschwamm – Vitalpilz aus dem Frankenwald 16:00 Vogtplatz 1, 96364 Marktrodach
4	Qi Gong am Morgen 09:00 Seelenklang – Holger Schramm Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Klangmeditation 19:00 Seelenklang – Holger Schramm Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie
5	Ein Nachmittag rund um gesunde Ernährung 15:00 Angelika Wunder Qi Gong Spaziergang 18:30 Seelenklang – Holger Schramm Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
6	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
11	Qi Gong am Morgen 09:00 Seelenklang – Holger Schramm Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie
12	MAKKO-HO Meridiandehnübungen 10:00 Praxis Salamandra Shen Shiatsu Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
13	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie

KRONACH *Creativ*

Miteinander – für uns selbst und die Region!

KRONACH Creativ e.V. setzt auf die Kraft von Bürgerengagement. Durch motivierende Entwicklungsperspektiven, überzeugende Erfolgsprojekte und einen wachsenden Geist des Miteinander wird die Bürgerschaft für Eigeninitiative und Selbsthilfe begeistert.

So haben sich u.a. Anbieter und Dienstleister aus den Bereichen Gesundheit, Prävention und Wellness zum Arbeitskreis „**Erlebnis Körper, Seele, Geist**“ zusammengeschlossen und präsentieren Ihnen das vorliegende Sommerprogramm 2017.

Wir freuen uns, Ihnen auf diesem Weg ein paar erholsame und unvergessliche Stunden zu ermöglichen und wünschen Ihnen eine wundervolle Zeit hier im Frankenwald!

KRONACH *Creativ*

www.kronachcreativ.de

Impressum: KRONACH Creativ e.V. · Klosterstraße 13 · 96317 Kronach · 1. Vorsitzender: Rainer Kober · Konzept & Gestaltung: Holger Schramm

JULI	
2	Arnika-Café 14:00 Arnika Akademie Teuschnitz
3	Qi Gong am Morgen 09:00 Holger Schramm – SeelenKlang Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie
4	MAKKO-HO Meridiandehnübungen 10:00 Praxis Salamandra Shen Shiatsu Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
5	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
6	Shen Shiatsu Miteinander 17:00 Praxis Salamandra Shen Shiatsu
9	Zunderschwamm – der wundersame Vitalpilz aus dem Frankenwald 16:00 Vogtplatz 1, 96364 Marktrodach
10	Qi Gong am Morgen 09:00 Holger Schramm – SeelenKlang Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie
11	Qi Gong Spaziergang 18:30 Holger Schramm – SeelenKlang Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
12	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
13	Stellen mit System 10:00 Körperberatung mit Herz Geführte Entspannung 19:00 Körperberatung mit Herz
14	Herzenslieder für Kids 14:00 Kiebitz Musikwerkstatt Herzenslieder 19:00 Steinkreis Festung Rosenberg
15	Barfußwanderung 15:00 Holger Schramm – SeelenKlang
17	Qi Gong am Morgen 09:00 Holger Schramm – SeelenKlang Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie
18	MAKKO-HO Meridiandehnübungen 10:00 Praxis Salamandra Shen Shiatsu Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
19	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
24	Qi Gong am Morgen 09:00 Holger Schramm – SeelenKlang Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie
25	Qi Gong Spaziergang 18:30 Holger Schramm – SeelenKlang Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
26	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
27	Klangmeditation 19:00 Holger Schramm – SeelenKlang
31	Qi Gong am Morgen 09:00 Holger Schramm – SeelenKlang Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie

AUGUST	
1	MAKKO-HO Meridiandehnübungen 10:00 Praxis Salamandra Shen Shiatsu Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
2	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
3	Herzenslieder 19:00 Kiebitz Musikwerkstatt
4	Wildkräuterspaziergang durch Garten, Wiese & Hecke 18:00 Sonnenwirbel
5	Meditatives Laufen in der Natur 09:00 Karin Wagner
6	Arnika-Café 14:00 Arnika Akademie Teuschnitz
7	Qi Gong am Morgen 09:00 Seelenklang – Holger Schramm Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie
8	Shiatsu für Kinder – eine Idee macht Schule 13:00 Praxis Salamandra Shen Shiatsu Qi Gong Spaziergang 18:30 Seelenklang – Holger Schramm Meditation, Bewegung und Achtsamkeit 19:15 Praxis für Ganzheitliche Therapie
9	Hatha-Yoga 18:30 Praxis für Ganzheitliche Therapie
10	Ein Nachmittag rund um gesunde Ernährung 15:00 Angelika Wunder
12	Barfußwanderung 15:00 Seelenklang – Holger Schramm
14	Qi Gong am Morgen 09:00 Seelenklang – Holger Schramm Kundalini Meditation 10:00 Marianne Volkmann Hatha-Yoga 19:00 Praxis für Ganzheitliche Therapie

DEN FRANKENWALD MIT ALLEN SINNEN ENTDECKEN & GENIESSEN

Herzlich Willkommen im Frankenwald!

Einzigartige Erlebnis-Momente für Körper, Seele und Geist

Hier finden Sie alle Anbieter unseres Sommer-Programmes mit den Detail- und Kontaktinformationen.

Für Fragen zu den einzelnen Angeboten stehen Ihnen die jeweiligen Ansprechpartner sehr gerne zur Verfügung. Bitte melden Sie sich an und ggf. auch wieder rechtzeitig ab – das erleichtert die Organisation und Planung der einzelnen Events.



Kiebitz – Musik- & Kreativwerkstatt
 An der Haßlach 39
 96342 Stockheim
 Telefon: 09265 807456
 E-Mail: m.f.p@arcord.de
 Internet: www.ute-fischer-petersohn.de

Mein Kiebitz stellt den Raum für Musik, Instrumentalunterricht, für Herzenslieder, für Kreatives und für Kleinkindgruppen zur Verfügung und seine Besucher füllen es mit Leben.

Herzenslieder 10,- €
 Mantras, Chants und gemeinsame Lieder für die Seele.

March of Hope
 March of Hope in Burggrub – Details in der Tagespresse oder unter www.ute-fischer-petersohn.de



SEELENKLANG

Holger Schramm

HEILSAME NATURE & KLANG BERÜHRUNGEN

Qi Gong am Morgen 5,- €
 Qi Gong unter freiem Himmel auf dem LGS-Gelände in Kronach. Dauer: ca. 1 Std.

Qi Gong-Spaziergang 10,- €
 Natur genießen, Stille und Weite atmen und dabei Körper wie Geist entspannen. Dauer: ca. 2 Std.

Klangmeditation 12,- €
 Klangschalen und archaische Instrumente als Weg in Stille & Meditation. Dauer: ca. 2 Std.

Die jeweils wechselnden Orte und weitere Termine finden Sie aktuell auf www.holgerschramm.de
Individuelle Klangmassagen als Einzel- oder Partnermassage zum Wunschtermin auf Anfrage!

Seelenklang – Holger Schramm
 Eila 9
 96332 Pressig
 Telefon: 09265 8078067
 E-Mail: schreibmir@holgerschramm.de
 Internet: www.holgerschramm.de



Entspannungsmix im Sitzen oder Liegen

Lernen Sie 3 Methoden kennen in 1,5 Stunden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Meditation. Dauer: ca. 1,5 Std.

Meditatives Laufen in der Natur 15,- €

Meditatives langsames Laufen, mit Erdung, Atemtechniken in der freien Natur! Freude am Bewegen und Laufen in der Natur sich bewusst wahrzunehmen! In der Natur seine Kraftreserven aufladen und sich spüren! Dauer: 1 Std.



Teuschnitz
 DIE ARNIKASTADT

Arnika Akademie der Arnikastadt Teuschnitz
 Hauptstr. 38
 96358 Teuschnitz
 Telefon: 09268 9720
 E-Mail: mail@vgem-teuschnitz.de
 Internet: www.teuschnitz.de

Der Arnikaveroin Teuschnitz verwöhnt Sie mit hausgebackenen, saisonalen Kuchen oder Torten, Kaffee und verschiedenen Kräutertees in gemütlicher, moderner Atmosphäre. Gerne bieten wir Ihrer Gruppe auch herzhafte, individuelle Kräuterspezialitäten mit frischen Kräutern und Produkten aus der Region an. Das Arnika-Café befindet sich im Gebäude der Arnika Akademie, unmittelbar neben dem Kräuterlehr- u. Schaugarten und bietet Platz für 55 Personen.

Jeden ersten Sonntag im Monat oder Gruppen ab 15 Personen auf Anfrage. Anmeldung: 09268 / 972-0



Körperberatung mit Herz – Heidi Schwemlein
 Zettlitzweg 32
 96328 Kups
 Telefon: 09264 8984
 E-Mail: hschwemlein@web.de

Geführte Entspannung in der Gruppe 8,- €
 Entspannung, Achtsamkeit, Atmung, Körper fühlen, den Alltag draußen lassen. Dauer: ca. 1 Std.

Stellen im System 60,- €
 Themen aufzeigen und Beratung in eine mögliche, liebevolle Lösung. Dauer: ca. 1,5 Std.



Sonnenwirbel
 Wildkräuter und Natur erleben

Sonnenwirbel – Christina Zehnter
 Am Schmiedsberg 12
 96342 Stockheim-Neukenroth
 Telefon: 09265 8079680
 E-Mail: info@sonnenwirbel-natur.de
 Internet: www.sonnenwirbel-natur.de

Wildkräuterspaziergang durch Garten, Wiese und Hecke 10,- €

Wir spazieren und entdecken Kräuter-Schätze, über die ich Ihnen Interessantes über ihre Verwendung in der Küche, ihre Botanik und Etymologie erzähle. Auch das Amüsante kommt nicht zu kurz, denn um viele Wildpflanzen rankt sich ein kurioses Sammelsurium an Geschichten. Dauer: ca. 2 Std.

Wild und vegan – Suppen und Eintöpfe einmal anders 35,- €*
 Erfahren Sie, wie man Wildpflanzen richtig sammelt und wie man sie gesund und vielfältig zubereiten kann. Wir unternehmen einen Kräuterspaziergang und verarbeiten die gesammelten Kräuter zu leckeren, veganen Suppen und Eintöpfen. Dauer: ca. 4 Std. (* zzgl. Lebensmittelkosten)



Ernährungsberaterin Angelika Wunder
 Frankenwaldstraße 3
 96365 Nordhalben
 Telefon: 0151 50562227
 E-Mail: awunder68@googlemail.com
 Internet: www.wunder-essen.de

Ein Nachmittag rund um gesunde Ernährung 15,- €*

Erlebnisreicher Nachmittag mit viel Information um gesunde Ernährung, Säure-Basen Haushalt, kurze Einführung ins richtige Einkaufen mit anschließendem kochen und genießen.

Dauer: ca. 3 Std.
 * = zzgl. Lebensmittelkosten



Praxis für Ganzheitliche Therapie
 Ruppen 49
 96317 Kronach
 Telefon: 09261 63188 od. 0172 8539535
 E-Mail: susi.volk@t-online.de
 Internet: www.ganzheitliche-therapie-kc.de

Hatha Yoga 13,- €
 Grundhaltungen Sonnengruß, Atemübungen, rückenstärkende Asanas und meditative Entspannung. Yogastunden, die einfach gut tun – für Anfänger und Mittelstufe. Dauer: ca. 1,5 Std.

Meditation (Bewegung und Achtsamkeit) 8,- €
 Verschiedene Meditationstechniken zum Kennenlernen von dynamischer Bewegung bis zu Achtsamkeitsmeditation. Dauer: ca. 1 Std.



Praxis Salamandra – Shen Shiatsu
 Dipl. Shen Shiatsu Praktikerin Beate Fößel
 Praxis: Ruppen 49 · 96317 Kronach
 Telefon: 0151 46760853
 E-Mail: sorindegard@gmail.com
 Internet: www.shiatsu-salamandra.com

MAKKO-HO Meridiandehnbungen 13,- €
 Meridiandehnbungen-Serie mit SHEN SHIATSU auf den Spuren der 5 Elemente. Dauer: ca. 1 Std.

Shen Shiatsu Miteinander 120,- €
 Spüren – Fühlen – Berühren – Kleiner Grundkurs mit und über Shen Shiatsu. Dauer: ca. 2 Std.

Shiatsu für Kinder – Eine Idee macht Schule 12,- €
 Ein für Schulen entwickeltes Programm mit dem Thema „Wer auf seine Haltung achten muss, kann sich nicht konzentrieren“. Mehr dazu unter www.samurai-shiatsu.de. Dauer: ca. 2 Std.



Marianne Volkmann
 im Karibu – Weltladen
 Rosenau 20
 96317 Kronach
 Telefon: 09261 6794441
 E-Mail: marianne-sahaj@gmx.de

Kundalini-Meditation 4,- €

Inner Peace – das Gewahrsein von Körper – Seele – Geist in die Einheit genommen. Es ist die subtile Kraft der Kundalini, die uns stille werden lässt, absolut harmonisierend und freudvoll ist und uns Erkenntnis über unsere innere und äußere Welt vermittelt.
 Dauer: ca. 1 Std.

Zunderschwamm Naturprodukte GmbH
 Vogtsplatz 1
 96364 Marktrodach
 Telefon: 0178 2841517
 E-Mail: info@zunderschwamm-gmbh.de
 Internet: www.zunderschwamm.net

Zunderschwamm – der wundersame Vitalpilz aus dem Frankenwald
 Präsentation und anschließende Wanderung zum spannendsten Baumpilz dieser Region. Der Zunderschwamm begleitet uns Menschen seit jeher. Früher als Rohstoff zur Herstellung von Zunder oder verarbeitet zu Lappen zur Behandlung von Wunden. Heute Gegenstand der Forschung als Quelle interessanter Naturwirkstoffe für die Hautgesundheit sowie Unterstützer des Wohlbefindens von Mensch, Tier und Umwelt. Lassen Sie sich entzünden für dieses spannende Multitalent der Natur und genießen Sie die schöne Landschaft und Waldluft Oberfrankens! Dauer: ca. 3 Std.

