

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

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

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

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

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

**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!**



**Karin Wagner – Psychologischer Coach**  
 Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie  
 Burgstall 7  
 96268 Mitwitz  
 Telefon: 09266 9921688  
 E-Mail: info@karinwagner-psychologischercoach.de  
 Internet: www.karinwagner-psychologischercoach.de

**Entspannungsmix im Sitzen oder Liegen** ..... 20,- €  
 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 Fösel  
 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 Waldduft Oberfrankens! Dauer: ca. 3 Std.

