

# KUNSTHOF

Eibenstock

Programm Januar 2019

ab 14.1.2019 montags 8.00 Uhr

**Sri Sai Prana Yoga für Fortgeschrittene** mit Yogalehrerin Annett Schädlich

ab 16.01.2019 mittwochs 8.00 Uhr

**Sri Sai Prana Yoga für Anfänger** mit Yogalehrerin Annett Schädlich, Anmeldung unter 0172/1060690

ab 15.01.2019 dienstags 17.00 - 18.00 Uhr

**Yoga und Entspannung für Kinder von 6-10** mit Yogalehrerin Kerstin Schreier

ab 17.01.2019 donnerstags 19.15 - 20.45 Uhr

**Sri Sai Prana Yoga für Anfänger** mit Yogalehrerin Kerstin Schreier

ab 15.01.2019 dienstags 19.15 - 20.45 Uhr

ab 17.01.2019 donnerstags 17.30 - 19.00 Uhr

**Sri Sai Prana Yoga für Fortgeschrittene** mit Yogalehrerin Kerstin Schreier, Anmeldung unter 037752/558240 oder 0162/1020401

ab 18.01.2019 freitags 19.00 Uhr

**Kundalini Yoga** mit Yogalehrerin Ekaterina Koleva-Pansch

Anmeldung unter 01756998091 oder [katja-koleva-klavier@gmx.de](mailto:katja-koleva-klavier@gmx.de)

21.01.2019 19 Uhr

**Gesundheit durch Entschlackung (nach Peter Jentschura)** - Vortrag mit Kerstin Schreier

Was bedeutet der Säure-Basen-Haushalt für unsere Gesundheit? Wie kann der Körper am besten entschlacken und wie werden Säuren neutralisiert? Denn - nach Dr. Jentschura - ist ein disbalancierter Säure-Basen-Haushalt mitverantwortlich für viele moderne Zivilisationskrankheiten.

Beitrag 10€, Anmeldungen unter 037752/558240 oder [info@kunsthof-eibenstock.de](mailto:info@kunsthof-eibenstock.de)

24.01.2019 15 Uhr

**Kaffeeverkostung im Kunstcafé**

Lernen Sie bei einer exklusiven Verkostung die Vielfalt des Kaffees kennen und erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Kaffee und seine Zubereitung.

5 - 10 Teilnehmer Anmeldung bis 23.01.19 unter [info@kunsthof-eibenstock.de](mailto:info@kunsthof-eibenstock.de) oder Tel. 037752/504-20. Für Gruppen vereinbaren wir gern Wunschtermine. Beitrag: 19 €

28.01.2019 19 Uhr

**Friedensmeditation** offener Abend

30.01.2019 19 - 20:30 Uhr

**Heilsame Stunde mit Bettina**

Aufrichtende Energie erfüllt den Raum. Jeder darf sich gern individuell angemessen daran bedienen.

Kosten: Kinder (20 Euro), Jugendliche (30 Euro), Erwachsene (40 Euro)

- findet ab 7 bis 21 Teilnehmenden statt -

Auch individuelle Einzelanwendungen sind vor sowie nach der \*Heilsamen Stunde\* möglich.

Einzel-Termine dazu können ab 17 Uhr vereinbart werden:

- GGAB - Ganzheitliche Geistige Aufrichtung und Begradigung - Becken, Wirbelsäule, Beinlängen

Kosten: 30 min = 70 Euro

- ATLAS-Wirbel-Korrektur - sanft energetisch

Kosten: 30 min = 70 Euro

- Anmeldung & Informationen: Bettina Bauch, Tel.: 03722-92836, [bettinabauch@web.de](mailto:bettinabauch@web.de)  
[www.das-reiki-portal.de](http://www.das-reiki-portal.de)

## Programm Februar 2019

08. & 27.02.2019 15 Uhr

### **Führung durch den Kunsthof**

Folgen Sie den Gastgebern bei einer exklusiven Hausführung durch den Kunsthof!

Wie kann man ein Hundertweltenhaus erschaffen?

Lauschen Sie den Erzählungen über die Entstehung des Kunsthofs, von der Idee bis zur Fertigstellung und lassen Sie sich zu eigener Kreativität inspirieren.

Beitrag 3 € Anmeldungen unter [info@kunsthof-eibenstock.de](mailto:info@kunsthof-eibenstock.de) oder Tel. 037752-558240

18.02.2019 19 Uhr

### **Übungsabend für Prana Anwender**

Anmeldung unter 037752/558240 oder [0162/1020401](tel:01621020401)

25.02.2019 19 Uhr

**Friedensmeditation** offener Abend

## Programm März 2019

06.3.2019 17 Uhr - 10.3.2019 18 Uhr

### **Basische Gesundheitstage (nach Jentschura)**

Tauchen Sie ein in die exklusive Wohlfühlwelt der basischen Körperpflege. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich, und begeben Sie sich in die Sphären intensiver basischer Schönheitspflege.

Mit basenüberschüssiger Ernährung, moderater Bewegung und Entspannung und basischen Anwendungen erleben Sie eine wirkungsvolle, ganzheitliche Reinigung und Regenerierung.

Preis: 469 € (incl. Vollverpflegung, Saunabesuch, 2 basische Anwendungen, 3 Yogastunden, 2 geführte Wanderungen, basischer Kochkurs und Gesundheitsvortrag), zuzüglich Übernachtung.

07.03.2019 15 Uhr

### **Kaffeeverkostung im Kunstcafé**

Lernen Sie bei einer exklusiven Verkostung die Vielfalt des Kaffees kennen und erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Kaffee und seine Zubereitung.

5 - 10 Teilnehmer Anmeldung bis 06.03.19 unter [info@kunsthof-eibenstock.de](mailto:info@kunsthof-eibenstock.de) oder Tel. 037752/504-20. Für Gruppen vereinbaren wir gern Wunschtermine. Beitrag: 19 €

22.03.2019 17 Uhr

### **Brotbackkurs mit Sandra**

Wir backen ein frisches Sauerteigbrot, ein reines Naturprodukt aus Vollkornmehl, Wasser, Salz und Gewürzen. Nach dem gemeinsamen Backen wird natürlich auch gekostet. Damit jeder zu Hause selber backen kann erhält jeder Teilnehmer einen Ansatz des Sauerteigs (dafür bitte einen Behälter mitbringen) und ein halbes Brot mit nach Hause. Und es gibt eine Menge über Getreide, Natursauerteig, Brotbacken und Brotaufstriche zu erfahren.

Beitrag 39 € pro TN, Anmeldung bitte bei: Sandra Müller 0172/7942419 [info@vollwertkochen-erzgebirge.de](mailto:info@vollwertkochen-erzgebirge.de)

23.03.2019 10 Uhr

### **Brötchen, Müsli & Co Brötchen backen mit Sandra**

In unserem Backkurs dreht es sich rund ums gesunde Frühstück und die Kunst des Brötchen-Backens.

Wir bereiten vor Ort verschiedene Vollkornbrötchen, Frischkornbrei und moderne Pancakes zu.

Es gibt viel Wissenswertes über Getreide und eine Verkostung aller zubereiteten Gerichte.

Dauer: ca 2 Stunden 39 € pro Pers.

Der Kurs findet mit min. 6 max 10 Teilnehmern statt.

Anmeldung bitte bei: Sandra Müller 0172/7942419 [info@vollwertkochen-erzgebirge.de](mailto:info@vollwertkochen-erzgebirge.de)

29.03.2019 18:30 Uhr

### **Whisky-Verkostung im Kunst-Café**

Thema: „Frühling in der Speyside“

Zur Verkostung kommen Original-Abfüllungen bekannter und weniger bekannter Destillieren aus der Whisky-Region Speyside. Wir genießen fein-aromatische, elegante Whiskys aus verschiedensten Fässern inkl. von limitierten Editionen und in Faszinierenden Stärken.

Die Speyside darf sich von ihrer frischen, frühlingshaften Seite zeigen!

Referent: Volker Döhler, Malt Ambassador

Anmeldungen & Anfragen bitte unter 037752 558240 oder [www.whisky-und-events.de](http://www.whisky-und-events.de) Tel. 037602 18541

Preis pro Teilnehmer 59 € / ab 10 Teilnehmer

**30.03.2019 7:30 Uhr - 15:00 Uhr**

### **Yoga-Tag mit Yogalehrerin Kerstin Schreier**

Sri Sai Prana Yoga ist ein Hatha-Yoga, in dem alte Yogatradition und fokussierte Spiritualität in den modernen Alltag integrierbar gemacht werden. Es beruht auf der Anschauung, dass die Quelle unserer Kraft in uns selbst ruht und durch Yoga der Weg dorthin wieder frei wird. Das Wissen um die energetische Anatomie des Menschen und die Betonung der Atmung sind hierbei zentral. Im Fluss mit dem Atem bewegt man sich, hält Positionen (Asanas), beugt oder streckt sich und nutzt einzelne Muskelgruppen in bestimmten Atemphasen. Dies lenkt die Aufmerksamkeit und Energie gezielt zu besonderen Körperregionen, aktiviert und harmonisiert spezielle Funktionen des Körpers. Im Wechsel zwischen Muskelanspannung und Entspannung lösen sich energetische Blockaden, die für Beschwerden auf physischer oder psychischer Ebene verantwortlich sind. Das gesamte System wird gestärkt und in Einklang gebracht. Sri Sai Prana Yoga schult das Bewusstsein für das Selbst und die Wahrnehmung der eigenen Grenzen. Bedacht und mit Leichtigkeit überwindet man so nach und nach innere Blockaden. Sri Sai Prana Yoga hilft so dabei, Distanz von den Belastungen des Alltags zu bekommen. **Ablauf:** Wir beginnen den Tag mit Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Nach einer Teepause praktizieren wir zwei Stunden Yoga und Entspannung. In der Mittagspause essen wir gemeinsamen vegetarisch und widmen uns anschließend dem Thema Ernährung. Wir üben eine weitere Stunde Asanas und lassen den Yogatag mit einem Tee ausklingen.

**Voraussetzungen:** Kenntnisse im Hatha-Yoga, Teilnehmer: mindestens 6, maximal 12

Beitrag: 59 € incl. Getränke und einer warmen Mahlzeit

**Anmeldung:** bis zum 20.3.2019 unter 0162/1020401 oder [info@kunsthof-eibenstock.de](mailto:info@kunsthof-eibenstock.de)