

KUNSTHOF

Eibenstock

Programm März 2019

06.03.2019 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 oder Tel. 037752/558240. Für Gruppen vereinbaren wir gern Wunschtermine. Beitrag: 19 €

13.03.2019 19 Uhr

Übungsabend für Prana Anwender Anmeldung unter 037752/558240 oder [0162/1020401](tel:01621020401)

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

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

25.02.2019 19 Uhr

Friedensmeditation offener Abend

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 Faszstärken.

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

Referent: Volker Döhler, Malt Ambassador

Anmeldungen & Anfragen bitte an:

Kunst-Café, Tel. 037752 558240 oder 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 den Chakren. 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 24.03.2019 unter 037752/558240 oder info@kunsthof-eibenstock.de

31.03.2019 15 Uhr

Live Konzert „Flying Free Like A Feather“ - Marion Fiedler (Gesang und Gitarre)



Vor gut einem Jahr feierte die junge Dresdner Sängerin Marion Fiedler als musikalischer Gast vom talentierten Gitarristen Silvio Schneider den Release ihres Albums im Kunsthof Eibenstock, und kehrte im November mit einer britischen Gesangskollegin und ihrem Benefizprogramm für die Kampagne #EndViolence für UNICEF zurück. Das Album ROLLING ON hat inzwischen Tausende von Zuhörer begeistert, wurde vom Radio und sogar einer internationalen Freitags-Spotify-Playlist präsentiert. Auch diverse Zeitungen und Magazine haben die Musik mit Begeisterung an ihre Leser empfohlen.

Vor allem aber wurde "Rolling On" von Mund zu Mund bekannt.

Das vergangene Jahr war ein Highlight für Marion Fiedler und ihre Band. Auf VOX, im MDR, RBB und weiteren Sendern durfte sich die junge Sängerin vorstellen, und in 90 Städten im Konzert.

Im Konzert werden einige Songs vom Album "Rolling On" und neue Lieder aus der Feder der talentierten Songwriterin präsentiert. Der Titelsong "Flying Free Like A Feather" zum Beispiel beschreibt das neue Programm ganz wunderbar. Es handelt sich um einen, einer erzgebirgischen Familie aus Schneeberg gewidmeten, lebensfrohen Song, der über Freiheit und Neugier, Entdeckergeist und Zusammenhalt mit Freunden und Familie sinniert. Der Song sucht nach Wurzeln, und findet eine tiefe Liebe.

VVK 15 € ABK 18 € Kartenreservierung unter (037752/558240) oder info@kunsthof-eibenstock.de

Vorschau April 2019

ab 01.04.2019 montags 8.00 Uhr

Sri Sai Prana Yoga für Fortgeschrittene mit Yogalehrerin Annett Schädlich

ab 03.04.2019 mittwochs 8.00 Uhr

Sri Sai Prana Yoga für Anfänger

mit Yogalehrerin Annett Schädlich, Anmeldung unter 0172/1060690

ab 02.04.2019 dienstags 17.00 - 18.00 Uhr

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

ab 04.04.2019 donnerstags 19.15 -20.45 Uhr

Sri Sai Prana Yoga für Anfänger mit Yogalehrerin Kerstin Schreier

ab 02.04.2019 dienstags 19.15 - 20.45 Uhr

ab 04.04.2019 donnerstags 17.30 - 19.00 Uhr

Sri Sai Prana Yoga für Fortgeschrittene

mit Yogalehrerin Kerstin Schreier,

Anmeldung unter 037752/558240 oder 0162/1020401

ab 04.04.2019 freitags 19.00 Uhr

Kundalini Yoga

mit Ekaterina Koleva-Pansch

Anmeldung unter 01756998091 oder katja-koleva-klavier@gmx.de

10.04.2019 17 Uhr - 14.04.2019 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.