

Angebote - Kurse November - Dezember 2022



Zentrum
für
Bewusstsein
Gesundheit
Wellness
Schönheit



## WIR KÜMMERN UNS DARUM, DASS ES DIR GUT GEHT

Termíne und Angebote für einen entspannten Jahresausklang November / Dezember 2022 Avalon Regensburg



#### Unser Team:

#### Alexandra Strell - Yoga Plus Regensburg

Lehrerin für Hatha- und Yin Yoga, Klang und Ayurveda

Handy: 0171 6142712, E-Mail: kontakt@yogaplus-regensburg.de

#### Melanie Baron (Dipl. Päd.) -YLLARI SAASKUN

Raum für Bewusstsein\* Gesundheit \*Abenteuer

Innere und äußere spirituelle Reisen

Handy: 0170 4420827, E-Mail: info.i.m.baron@huna-sunrise.net

#### Michelle Neugebauer – OP Schwester (OTA)

Expertin für Stimmgabel-Anwendungen im Gesichtsbereich

Handy: 0151 58386699, Email: michelleneugebauer21@gmx.de

#### **Giada Dogliotti - Beauty**

Biowissenschaftlerin - Medizinisch-ästhetische Hautpflege Handy: 0176 72143212, E-Mail: Info@aglaia-beauty.com

## Avalon Veranstaltungen:

Sa., So., 29. und 30.10. | 9.30h-18h

#### \*NaturEinklang Messe in Maxhütte-Haidhof

www.natureinklang.de

AVALON Messestand: Info, Kurzbehandlungen, Vorträge, Verkauf Vortrag Melanie: "Himmel und Erde verbinden", Sa. 13h, Raum 2 Unser Avalon-Team Alexandra, Giada, Michelle und Melanie

# Kursbeschreibungen November:

## \*siehe auch als übersicht in unserem Avalon-Event-Kalender

So, 06.11., 10 - 11.15h

#### \*Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yoga Stil und der perfekte Ausgleich zu allen schnellen und leistungsorientierten Aktivitäten des Tages. Durch das lange Halten der einzelnen Übungen (2 – 5 Minuten) kannst du deinen Körper wahrnehmen und deine einzelnen Körperbereiche genau spüren. Das Üben mit lockerer Muskulatur und die Wirkung der Schwerkraft man es dir möglich deine Grenzen auszutesten. Die Übungen (Asanas) werden überwiegend am Boden im Sitzen und im Liegen durchgeführt. Durch ruhiges und langes Halten der Übungen werden deine tiefliegenden Körperbereiche und Gewebe angesprochen. Verspannungen, Verkürzungen und Blockaden am Bindegewebe (Faszien), Bänder und Gelenken können erreicht und gelöst werden. Unterricht in Präsenz und Online via Zoom möglich. Du brauchst ein bis zwei Decken und eine Yogamatte (oder großes Handtuch) Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mo, 07.11., 18 - 19.15h

#### \*Yoga am Montag

Diese Yogastunde hat traditionelle Elemente aus dem Hatha-Yoga und Übungen aus dem ruhigen Yin Yoga. Hatha Yoga stärkt die Ausdauer und die Muskulatur durch kurze, kraftvolle Körperübungen und Atemtechniken. Bei Yin Yoga werden durch das lange Halten der Übungen die tieferliegenden Schichten und Körperbereiche angesprochen. Verspannungen und Verkürzungen im Bindegewebe, an Bänder und an Gelenken können sich lösen. Diese offene Stunde ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Unterricht in Präsenz und Online via Zoom möglich.

Du brauchst ein bis zwei Decken und eine Yogamatte (oder großes Handtuch) Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di, 08.11., 19.30 - 20.45h

#### \*Yoga am Dienstag

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi, 09.11., 17.30 - 18.30 h

#### \*Gua Sha-Methode: entwässernd, entschlackend und straffend

Bist du ausgepowert, gestresst oder nur müde, ist dies auch in deinem Gesicht erkennbar. Eine Gesichtsmassage mit der Gua Sha-Methode lockert die Verspannungen nicht nur an deiner Stirn-, den Wangen und der Halsregion, sondern entkrampft deinen gesamten Organismus. Neben der Entspannung bringt die Gua Sha-Anwendung noch weitere positive Wirkungen mit sich:

- Die Massage aktiviert den Lymphfluss. Ein funktionierendes Lymphsystem verhindert zudem Infektionen.
- Das Verfahren leitet Giftstoffe aus.
- Die Anwendung strafft die Haut. Durch die Reibung wird im Gewebe körpereigene Kollagenproduktion angetrieben.
- 100% Organic Detox-Effect

Seit Jahrtausenden erfreut sich der Gua Sha großer Beliebtheit. Seinen Ursprung findet er in Asien. Die Gua Sha Massage soll einen natürlichen Anti-Aging-Effekt und Glow verleihen, Schad- und Giftstoffe vermehrt beseitigen, spannungslindernd und hautstraffend wirken können. Du brauchst ein Meditationskissen und eine Yogamatte (oder großes Handtuch). Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti

Mo, 14.11., 20-21.30h

#### \*Magic Monday im AVALON:

# Himmel und Erde verbinden- traditionelle schamanische Weisheit aus Hawaii und aktuelle Lichtarbeit mit der Engel- und

**Meisterebene** (Vortrag und Austausch)

Die Weisheit der Kahunas und die HUNA- Lehre (Serge Kahili King "Der Stadtschamane") bilden seit vielen Jahren die Basis meiner Erfahrung. Gerne teile ich sie mit dir und zeige dir Möglichkeiten auf, dieses einzigartige alte Wissen einfach und effektiv in unserer modernen Welt einzusetzen. HUNA lehrt dich, zu verstehen wer du bist und wie dein System funktioniert. Die Kommunikation mit deinem Hohen Selbst und der Geistigen Welt hilft dir dabei, höheren Perspektiven Einlass zu gewähren in dein Leben und kraftvoller deine Realität zu manifestieren. TEILNAHME NUR MIT PERSÖNLICHER ANMELDUNG! Energieausgleich 18€, Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Mo, 14.11., 18 - 19.15h

#### \*Yoga am Montag

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di, 15.11., 19.30 - 20.45h

#### \*Yoga am Dienstag

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi, 16.11., 17 - 18.15h

#### \*Gesichtsyoga

Dein Weg zu einem strahlenden, jungen und straffen Gesicht – Löse Anspannungen in Deinem Gesicht und entspanne Deinen Geist. Beim Faceyoga reduzieren wir nicht nur kleine Fältchen, sondern lernen auch, die Gesichtsmuskeln gezielt anzusteuern, anzuspannen und wieder zu entspannen. Wir lernen Akupressur Punkte kennen, die Beschwerden wie Migräne, Unterkieferspannung, Druckkopfschmerz u.a. lindern können.

Du brauchst ein Meditationskissen und eine Yogamatte (oder großes Handtuch) Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti

Mo, 21.11., 20-21.30h

#### \*Magic Monday im AVALON:

#### Die Kunst des Räucherns (Aura- und Raumreinigung in der Praxis)

Mit Kräutern und Harzen zu räuchern, ist eine Jahrtausende alte Tradition und wurde bis heute von den indigenen Völkern überliefert. Sowohl die Wahl der jeweiligen Kräuter zu verschiedenen Zwecken als auch die eigentliche Räuchertechnik mit der Feder, oder dem Räucherbündel werden unser Thema sein. Räuchern ist ein kraftvoller energetischer Weg der Reinigung, ein achtsamer Umgang mit sich, mit Menschen und der Umgebung, um einen Tempel im Alltag zu erschaffen. Gerade in unserer momentanen Lebenssituation aktueller und wichtiger denn je. TEILNAHME NUR MIT PERSÖNLICHER ANMELDUNG! Energieausgleich 18€, Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Mo, 21.11., 18 - 19.15h

#### \*Yoga am Montag

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di, 22.11., 19.30 - 20.45h

#### \*Yoga am Dienstag

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi, 23.11., 18.30 - 21h

#### \*DIY Naturkosmetik -

#### Gesichtsreinigung mit Honig, Toner mit Kamille u. Honig

In unseren Naturkosmetik Workshops lernst Du, Kosmetik selber zu machen. Verwöhne Dich mit natürlichen Produkten. Du wirst dich freuen, 100 ml Gesichtsmilch (Reinigung) und 100ml natürliches Gesichtswasser (Tonic) mit nach Hause zu nehmen. Wir geben dir Gläser, natürliche Materialien und Anleitungen.

Du kannst etwas zum Schutz deiner Kleidung mitnehmen.

Energieausgleich 35€, Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti

Mo, 28.11., 18 - 19.15h

#### \*Yoga am Montag

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di, 29.11., 19.30 - 20.45h

#### \*Yoga am Dienstag

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi, 30.11., 18.30 - 19.30h

#### \*Klang Entspannung – progressive Muskelentspannung mit Klang

Wäre es nicht wunderbar, man könnte nur auf einen Knopf drücken und wäre sofort entspannt? Mit ein bisschen Übung ist das möglich! Es gibt zwar keinen Knopf dafür, aber mit der progressiven Klangentspannung lernst Du eine Technik, die Dir eine bessere Körperwahrnehmung schenkt und dadurch eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau bringt. Nach einiger Zeit und Übung ist es möglich, dass Du eine muskuläre Entspannung herbeiführst, wann immer Du möchtest. Progressive Klangentspannung ist eine Kombi aus Progressiver Muskelentspannung nach Jakobson und Klangentspannung. Es werden durch willentlich und bewusst An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand von tiefer Entspannung der den ganzen Körper erreichen kann, erzeugt. Durch die Kombination mit festen Klängen der Klangschale – ein Ton bei Anspannung und ein zweiterTon bei Entspannung – wird die Wirkung noch verstärkt und vertieft. Du brauchst ein bis zwei Decken und eine Yogamatte (oder großes Handtuch) Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi, 30.11., 20 - 21h

#### \*Klang Meditation - geführte Meditation mit Klang

In der geführten Meditation werden neue Energien geweckt! Da Musik und Klänge etwas sind, auf das wir Menschen ganz intuitiv reagieren, kann damit der Einstieg in die Meditation häufig erleichtert werden. Jeder von uns hat bereits die Erfahrung gemacht, von Musik tief berührt zu werden und weiß, wie intensiv Melodien, Rhythmen und Klänge auf unsere Gefühlswelt wirken können. Durch aktive Entspannung den Alltag loslassen und mit mehr Gelassenheit das Leben gestalten – in der Ruhe liegt die Kraft!

Du brauchst ein bis zwei Decken und eine Yogamatte (oder großes Handtuch) Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

# Kursbeschreibungen Dezember:

# \*siehe auch als übersicht in unserem Avalon- Event-Kalender

Do, 01.12. bis 24.12.

#### \*Adventskalender mit Yoga & Ayurveda- Online Kurs

Mehr Leichtigkeit im Alltag, bessere Verdauung und gesunder Schlaf machen Deine Adventszeit zum Wellnessurlaub! 24 Impulse für Dich, um mehr Yoga & Ayurveda in Deinen Alltag zu bringen. Du bekommst jeden Tag ein Email mit einem Video zum Thema Yoga und Ayurveda und kannst in kleinen Schritten neue, gesunde Routinen in Deinem Leben verankern. Dein Adventskalender startet am 01.12.2022 und endet am 24.12.2022. Alle Videos, Audios und das Skript stehen im Online Kurs Bereich bis zum 30.03.23 für dich zur Verfügung.

Energieausgleich 22€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Fr. 02.12. 19 - 21h, u. Sa. 03.12. 10 - 15h

#### \*Yin Yoga & Ayurveda Workshop Wechseljahre

Sind die Wechseljahre eine schwierige Zeit für dich? Hitzewallungen, unregelmäßige Regelblutungen, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen können auftreten. Es ist eine Zeit der Umorientierung und der Veränderung. Aus ayurvedischer Sicht ist es nicht empfohlen, mit Hormontherapie in diesen natürlichen Prozess einzugreifen. Es gibt viele Möglichkeiten im Yoga & Ayurveda diese Lebensphase auf natürliche Weise zu unterstützen.

Der Workshop beinhaltet ein ausführliches Skript für Dich mit allen Übungen und Erklärungen zum Thema. Bei Onlineteilnahme wird der Workshop aufgezeichnet und die Inhalte werden für 3 Monate auf meiner Webseite im passwortgeschützten Kursbereich zur Verfügung gestellt. Unterricht in Präsenz und Online via Zoom möglich.

Du brauchst ein bis zwei Decken und eine Yogamatte (oder großes Handtuch) und Schreibunterlagen für Notizen.

Energieausgleich 96€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

So, 04.12., 10 - 11.15h

#### \*Yin Yoga

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mo, 05.12., 18 - 19.15h

#### \*Yoga am Montag

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mo, 05.12., 20-21.30h

#### \*Magic Monday im AVALON:

#### Frei-geben und gehenlassen - Geführter Prozess und Feuerritual

Trägst du auch zu viel Ballast mit dir herum, Gedanken, Gefühle, Gespräche, Erlebnisse, die nicht mehr förderlich sind für dich und die deine Seele belasten? Inmitten der Raunächte ist es die beste Zeit sich zu befreien von all dem. Ich möchte mit dir zusammen auf eine kleine Reise gehen... herausfinden, was genau dein Herz schwer macht, es definieren und anschließend in einer kleinen Feuerzeremonie auflösen, Platz schaffen für all das Neue, das du im Neuen Jahr erschaffen kannst. Mit Leichtigkeit und Klarheit das Neue beginnen. TEILNAHME NUR MIT PERSÖNLICHER ANMELDUNG!

Energieausgleich 18€, Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Mi, 07.12., 17.00 - 18.15h

#### \*Gesichtsyoga

Dein Weg zu einem strahlenden, jungen und straffen Gesicht – Löse Anspannungen in Deinem Gesicht und entspanne Deinen Geist. Beim Face-Yoga reduzieren wir nicht nur kleine Fältchen, sondern lernen auch, die Gesichtsmuskeln gezielt anzusteuern, anzuspannen und wieder zu entspannen. Wir lernen Akupressur Punkte kennen, die Beschwerden wie Migräne, Unterkieferspannung, Druckkopfschmerz u.a. lindern können.

Du brauchst ein Meditationskissen und eine Yogamatte (oder großes Handtuch) Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti

Sa./So., 10./11.12., 10-19h

#### \*Neuer Zyklus: Intensivtraining HUNA-Lichtarbeit (in 5 Teilen)

Aufbauend auf der alten magischen Weisheit der Kahunas (Heiler) aus Hawaii, der HUNA-Lehre von Serge Kahili King ("Der Stadtschamane"), umfassender Energiearbeit und Selbsterfahrung, sowie aktueller Lichtarbeit lernst du mit deinem Unterbewusstsein direkt zu kommunizieren, dich jederzeit stabil mit deinem Hohen Selbst zu verbinden und von da aus eine lichtvolle Brücke zur Geistigen Welt (Engel und Aufgestiegene Meister) aufzubauen. Ebenso wirst du eine Einführung in die hawaiianische Elemente Massage, Orakel Techniken, hawaiianische Bewegungsmeditationen (Kalana Hula, Fregatt Bird) und Erdheilungsmethoden erhalten. Der Weg des/der HUNA-Abenteurer-Schamanen/in ist ein Weg des Herzens, ein Weg voller ALOHA (Liebe). Dein Leben wird nie wieder das Alte sein. Surf die Welle mit mir... TEILNAHME NUR MIT PERSÖNLICHER ANMELDUNG!

Energieausgleich 225€ Pro Kurs. Weitere Termine sind im Januar, Februar, März und April. Ermäßigung bei Vorabzahlung der gesamten Ausbildung.

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Mo, 12.12., 18 - 19.15h

#### \*Yoga am Montag

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo, 07.11.

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi, 14.12., 18.30 - 21h

# \*DIY Naturkosmetik - DIY Matcha Green Tea Body Scrub & Körperöl Geschenkidee für Weihnachten

In unseren Naturkosmetik Workshops lernst Du, Kosmetik selber zu machen.

Verwöhne Dich mit natürlichen Produkten. Du wirst dich freuen, 2 Produkte in normaler Größe oder 6 Miniprodukte zum Verschenken an Freunde oder Verwandte zu Weihnachten mit nach Hause zu nehmen. Ich gebe dir Gläser, natürliche Materialien und Anleitungen.

Du kannst etwas zum Schutz deiner Kleidung mitnehmen.

Energieausgleich 36€, Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti

Mo, 19.12. 20-21.30h

#### \*Magic Monday im AVALON:

### Live Channeling- Botschaften der Engel in der Zeit des Besinnens

(Einzelfragen möglich)

Seit 30 Jahren stehe ich in enger Verbindung mit der Ebene der Engel. Ich bin glücklich und dankbar die liebevollen Botschaften der Engel mit euch teilen zu dürfen. Gerade in der Adventszeit, wenn die Menschen den Engeln wieder näher sind, melden sie sich gerne zu Wort, um euer Herz zu berühren und wichtige Inhalte zu übermitteln.

Nach einem aktuellen Gruppen-Channeling wird auch die Möglichkeit bestehen, einige (themennahe) persönliche Fragen zu beantworten.

TEILNAHME NUR MIT PERSÖNLICHER ANMELDUNG!

Energieausgleich 27€, Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

\*Termine für individuelles Channeling sind jederzeit buchbar.

Di, 21.12., 19.30 - 20.45h

# \*DIY Naturkosmetik - DIY Aktivkohlemaske & Körperpeeling mit Kaffee Geschenkidee für Weihnachten

In unseren Naturkosmetik Workshops lernst Du, Kosmetik selber zu machen. Verwöhne Dich mit natürlichen Produkten. Du wirst Dich freuen, 2 Produkte in normaler Größe oder 6 Miniprodukte zum Verschenken an Freunde oder Verwandte zu Weihnachten mit nach Hause zu nehmen. Ich gebe Dir Gläser, natürliche Materialien und Anleitungen. Du kannst etwas zum Schutz deiner Kleidung mitnehmen.

Energieausgleich 36€, Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti

Sa, 24.12. bis 06.01.23

#### \*Raunächte mit Yoga & Ayurveda - Onlinekurs

Die Raunächte sind die Tage zwischen den Jahren. Das alte Jahr neigt sich dem Ende und das neue Jahr steht in den Startlöchern. Die perfekte Zeit für einen persönlichen Jahresrückblick und Reflektion. Was war dieses Jahr gut und möchte ich mit in das neue Jahr nehmen? Was möchte ich dieses Jahr abschließen? Welche Dinge möchte ich mehr in meinen Leben haben? Der Kurs Raunächte startet am 24.12.2022 und endet am 06.01.2023.

Alle Videos, Audios und das Skript stehen im Online Kurs Bereich bis zum 30.03.23 für dich zur Verfügung.

Energieausgleich 22€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

#### \*\*\*\*\*\*\*\*

## Hier unsere fortlaufenden Angebote:

#### Michelle Neugebauer:

## \*Stimmgabelbehandlungen im Gesichtsbereich (Winterangebot)

30min 30€ | 45min 45€ | 60min 60€

Lass dich von den Stimmgabeln verzaubern, um in den sogenannten Alphazustand zu schwingen, durch den, Unbrauchbares von dir abfällt, deine Haut wieder strahlt und dein Verstand, dein Körper und deine Seele sich entspannen. Meine Stimmgabeln sind 24K vergoldet. Mit dem Edelsteinfuß streiche ich über Gesicht und Dekolleté, um dein vegetatives Nervensystem zu entspannen. Vorher trage ich eine Gesichtscreme von Dr. Giada Dogliotti auf, welche durch die Schwingung in die tieferen Hautschichten gelangt. Dein Kiefer ist verspannt? Du hast öfter Migräne? Die Nebenhöhlen sind voll? Du hast Hautunreinheiten oder möchtest Dich einfach nur entspannen? Dann bist Du bei mir goldrichtig! Verschenke Deiner Familie und Deinen Freunden einen Gutschein für eine 1-stündige Stimmgabelbehandlung bei mir, und erhalte 15% Rabatt für Deine nächste Stimmgabelbehandlung. Für jeden weiteren, verschenkten Gutschein kommen jeweils 15% Rabatt dazu. Termine nach Absprache

#### **Alexandra Strell:**

- \*Klangschalen Stimmgabel Fußreflexzonenbehandlung 40 Min 45€ | 60 Min 60€ | 90 Min 85€
- \*Ayurveda Lifestyle Coaching (Einzelsitzung)
  Termine nach Absprache Online und Präsenz möglich

#### **Melanie Baron:**

- \*Kinesiologie der Seele- Energetische Heilsitzung Termine nach Absprache
- \*Spirituelles Coaching- Wegbegleitung und Transformation Termine nach Absprache telefonisch, Online und Präsenz möglich
- \*Individuelles Channeling- Dein Gespräch mit der Engel- und Meisterebene Termine nach Absprache telefonisch, Online und Präsenz möglich

#### **Giada Dogliotti:**

- \*Gesichtsmassage für Kiefer und Nackenentspannung (Winterangebot)
  45Min 36€
- \*Privater Gesichtsyoga-Unterricht (Winterangebot)
  45Min 36€

# Vorschau auf Januar 2023

29. Januar-08. Februar

#### \*MAGIC DESERT DREAM- Spirituelle Reise in die Sahara/Marokko

Come with us and follow your dream...finde eine neue Perspektive für dein Leben Meditation, Beobachten, Raum haben, Zeit haben... Teachings, Zeremonien, Abenteuer erleben ...

Kamele, Berber, Lagerfeuer, Musik...Einfach sein... Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

\*Alberto Arribalzaga/Spanien zu Gast im Avalon Kinesiologie der Seele

Einzelsitzungen, Gruppenheilungen (live u. Zoom), Seminare. Termine und Themen werden sobald bekannt, bzw.im Januarprogramm bekannt gegeben. Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

# November 2022

			A spallog	Avalon Regensburg Ostpreussenstr. 20 93057 Regensburg	Alexandra Strell: 0171 6142712  Melanie Baron: 0170 4420827  Michelle Neugebauer:	Giada Dogliotti: 0173 4079417 www.yogaplus- regensburg.de/avalon/
SONNTAG	6 Yin Yoga 10- 11.15Uhr	13	20	27		
SAMSTAG	2	12	19	26		
FREITAG	4	11	18	25		= Alexandra Strell
DONNERSTAG	8	10	17	24		en = Melanie Baron
MITTWOCH	2	9 Gua Sha Gesichtsmassage 17.30-18.30 Uhr	16 Gesichtsyoga 17-18.15 Uhr	23 DIY Naturkosmetik Gesichtsreinigung 18.30-21Uhr	30 Klangentspannung 18.30-19.30 Uhr Klangmeditation 20-21 Uhr	Notizen 01.11.22: Allerheiligen = Giada Dogliotti =
DIENSTAG	1	8 Yoga am Dienstag 19.30-20.45 Uhr	15 Yoga am Dienstag 19.30-20.45 Uhr	22 Yoga am Dienstag 19.30-20.45 Uhr	Yoga am Dienstag 19.30-20.45 Uhr	Farbzuordnung:
MONTAG		7 Yoga am Montag 18-19.15 Uhr	Yoga am Montag 18-19.15 Uhr Magic Monday Himmel und Erde verbinden 20-21.30 Uhr	Yoga am Montag 18-19.15 Uhr Magic Monday Die Kunst des Räucherns 20-21.30	28 Yoga am Montag 18-19.15 Uhr	

# Dezember 2022

C				SI	beit		グイ	_	Avalon Regensburg Ostpreussenstr. 20 93057 Regensburg	Alexandra Strell: 0171 6142712	Giada Dogliotti: 0173 4079417	www.yogaplus- regensburg.de/ava
SONNTAG	4	Yin Yoga 10-11.15 Uhr	11	Neuer Zyklus Intensivtraining	HUNA Lichtarbeit 10-18 Uhr	18		25				
SAMSTAG	3	Yin Yoga und Ayurveda Workshop Wechseljahre 10-15 Uhr	10	Neuer Zyklus	HUNA Lichtarbeit 10-18 Uhr	17		24	Rauhnächte mit Yoga und Ayurveda Online Kurs Beginn bis 6.1.23	31		=
FREITAG	2	Yin Yoga und Ayurveda Workshop Wechseljahre 19-21 Uhr	0			16		23		30		= Alexandra Strell
DONNERSTAG	1	Adventskalender mit Yoga und Ayurveda Online Kurs Beginn bis 24.12.22	8			15		22		29		= Melanie Baron
MITTWOCH			7	Gesichtsyoga		14	DIY Naturkosmetik Matcha Green Tea Bodyscrub und Körperöl 18.30-21 Uhr	21	DIY Naturkosmetik Aktivkohlemaske und Körperpeeling mit Kaffee 19.30-20.45 Uhr	28		= Giada Dogliotti
DIENSTAG			9			13		20		27		Farbzuordnung:
MONTAG			5	Yoga am Montag 18-19.15 Uhr	Magic Monday geführter Prozess und Feuerritual 20-21.30 Uhr	12	Yoga am Montag 18-19.15 Uhr	19	Magic Monday Live Channeling - Botschaften der Engel in Zeiten des Besinnens 20- 21.30 Uhr	26		







Avalon Regensburg Ostpreussenstr. 20 3057 Regensburg

stagram: avalon.regensburg lexandra Strell:

lichelle Neugebauer: 151 58386699 /ww.yogaplus-egensburg.de/avalon/

# **UNSER ZIEL:**

Ein liebevoller Platz

des HEIL-SEINS des GANZ-SEINS des WOHL-SEINS

wo Körper, Geist und Seele ankommen, entspannen und lernen können

# **UNSERE VISION:**

Eine Welt des Miteinanders, der neuen Werte in Ernährung, Lebensweise, Denkweise und der Achtsamkeit gegenüber allem Leben

Wir heißen Dich von Herzen willkommen und nehmen uns gerne Zeit für Dich

**Dein Avalon Team** 

