

### Genussvoll fasten – basisch essen

Sie werden 10 Tage lang begleitet. Sie essen sich mit leckeren pflanzlichen Lebensmitteln satt und bringen den Stoffwechsel in Schwung. Heißhunger kennen die wenigsten in dieser Zeit. Entspannungs- und Essübungen unterstützen Sie.

Kursleiterin: Gudrun Fickler, Dipl.-Ökotrophologin, Gestalttherapeutin

**Info-Abend: Mi. 26.07., 18.00-19.30 h**

Gebühr: 6,- € (Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!)

**Kurstage: Fr., Mo., Mi., Fr. 18.00-19.00 h, So. 12.00-14.00 h,  
ab 28.07. (5 x)**

Gebühr: 65,- €

### Nordic-Walking durch Regensburger Parks

Auf Wunsch gibt's jeweils auch eine kurze Einführung und abschließende Dehnungsübungen. Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Kursleiterin: Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau

**Termin: Di. 01.08., Fr. 04.08., je 9.00-10.30 h**

Orgabeitrag: 2,- €

### Meditatives Wandern auf dem Windberger Pilgerpfad

Sinnenfreudig wandern auf verwunschönen Pilgerpfaden rund um das Kloster Windberg! Mit spirituellen Impulsen wie Meditation, Phantasieisen, Kraftplatzentdeckung und Körperwahrnehmungsübungen werden wir Freude in der Gruppe und die Kraft der Stille im eigenen Inneren entdecken.

Anforderungen: rutschfeste Wanderschuhe, Kondition für ca. 5 Stunden Gehzeit in sanfthügeligem Gelände.

Treffpunkt: Klosterparkplatz Windberg bei Hunderdorf/Bogen

Kursleiterin: Regine Röhn, Sport- und Religionspädagogin

**Termin: So. 06.08. 10.00-18.00 h**

Gebühr: 42,- €

### Waldwanderung mit Pferdebegleitung

Sommerabend-Wanderung durch die Anfänge des Bayrischen Waldes kurz hinter Regensburg. Als Begleitung nehmen wir uns Pferd Milan mit auf den Weg. Wer möchte, kann Milan abwechselnd führen. Der Wald bietet uns die Möglichkeit, Kraft und Ruhe zu tanken. Einzelne Stellen im Wald bieten sich an für einfache und erholsame Achtsamkeitsübungen. Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, feste Schuhe. Reine Gehzeit ca. 2 Stunden.

Treffpunkt: Parkplatz des Abbachhofs - Nähe Ausfahrt Gonnersdorf, B16  
Abbachhof 1, 93173 Wenzenbach

Kursleiterin: Elisabeth Pulina, Psychol. Beraterin, Therapeutisches Reiten

**Termin: Do., 10.08., 18.00 h - ca. 20.00 h**

Gebühr: 18,- €

## Krafttage

Stress, die Gefahr von Burnout, notwendige Anpassungen an den immer schnelleren Wandel stellen uns vor immer größere Herausforderungen. In den zwei Tagen entwickelt jede Teilnehmerin für sich auf der Grundlage der Transaktionsanalyse eine Kraftstrategie, um dem Alltag mit Gelassenheit zu begegnen, im Alten neuen Sinn zu finden oder um Neues zu wagen und anzupacken. Zwei Tage, in denen es "Kraftfutter" für Geist und Seele gibt.

Kursleiterinnen: Olga Brandl-Engesser, Päd., Businesscoach  
Brigitte Hofmann, Päd., HP für Psychotherapie

**Termin:** **Fr. 11.08. 17.00-20.00 h**  
**Sa. 12.08. 9.00-13.00 h, 14.30-17.30 h**

Gebühr: 100,- €

## Intensivwoche Yoga

Für Einsteigerinnen und Geübte.

Kursleiterin: Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

**Termin:** **Mo.-Fr., 14.-18.08., 11.00-12.30 h (5 x)**

Gebühr: 60,- €

## Intensivwoche Pilates

Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung sind Teil des Trainings, welches eher ruhig und harmonisch abläuft.

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach

**Termin:** **Mo.+ Mi.-Fr., 14.-18.08., 18.00-19.00 h (4 x)**

Gebühr: 44,- €

## Intensivwoche Fitness

Mit ansprechender Musik bringen wir Sie in Schwung und lockern den Körper von Kopf bis Fuß. Für Gymnastikübungen gehen wir auf die Matte und werden abwechselnd kräftigen, mobilisieren und dehnen. Abschließend runden verschiedene Entspannungsmöglichkeiten das Programm ab.

Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach

**Termin:** **Mo.+Mi.-Fr., 14.-18.08., 19.15-20.15 h (4 x)**

Gebühr: 44,- €

## Workshop: Bewegte Faszien

Neueste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Faszienetz mit seinen Rezeptoren das größte Sinnesorgan für die Körperwahrnehmung bildet. Diese Erkenntnisse fließen ins Training ein: fasziales Lösen, Faszien-Dehnungen, Elastizitätsübungen, achtsame Verfeinerung. Neues und Bekanntes mit einem neuen Blick auf die Bewegung und verblüffenden Resultaten.

Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach

**Termin:** **Sa. 19.08., 9.00-12.00 h**

Gebühr: 24,- €

### Anmeldung unter:

**Tel.0941 / 8 16 44 | [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)**

**Grasgasse 10 | 93047 Regensburg**

**[www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)**