



wenan_ionee

Focus Grounding

Erden



wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





focus_grounding

Alle sind eingeladen

- Workshops für „Alle“ Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene,
- Speziell für Personen in einer zu schnellen Wirklichkeit, der Welt der Arbeit. Jene Menschen welche Körper Geist und Seele entschleunigen wollen,
- Maßgeschneidert für Schülergruppen, Schulklassen, SchülerInnen ab 11 Jahre – 19 Jahre, StudentInnen und natürlich auch Erwachsene...
- Workshop, um die Selbstwahrnehmung zu stärken, Sinne wahrnehmen, deine Umwelt, Focus Grounding erden, verwurzeln,
- Mal ohne Schuhe, Socken barfuß gehen,
- Wieder mal analoge Wege gehen: Sinne tasten, fühlen, sehen, erleben,
- Sich und andere wahrnehmen, Selbstwirksamkeit stärken

Ziel vom Workshop, Intuition, Intension

- **Stressprävention**, Analoge Wege gehen
- Weniger digital, wieder mehr analog fühlen und wahrnehmen
- Mind-Setting, Focus, eigene Ziele im Leben sehen,
- Barfuß gehen, Sinne erleben, wahrnehmen, fühlen, spüren
- Ausgleich für Körper und Seele
- Leistungssteigerung, Abwehrkraft stärken, Gleichgewicht
- Stärkung des Immunsystems, Selbstwirksam sein

Inhalte:

- Waldbad, Meditation,
- Yoga, Pilates, Atemtechnik,
- Ziele, Träume, Mut machen,
- Spiele mal ohne Socken Schuhe, Feinmotorik, Sensorik der Füße, Gleichgewicht,
- Chakren aktivieren, sanfte Massage der Fußsohlen (Übung zu zweit in der Gruppe)
- Konsensrad, im Konsens jemanden (an den Füßen) berühren (zu zweit, in der Gruppe)
- Leben im Jetzt, gewahr im Sein,
- Mal die Welt gemeinsam barfuß gehen

Viel leicht mal ein Eisbad nehmen und gemeinsam mit einem Pferd ein Stück weit gehen

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





Beim **EinHalb Tages Workshop** werden wir einen halben Tag Meditieren, Lachen, Tanzen improvisieren. Yoga machen im Wald baden und im kalten Wasser eine Zeit lang sein. Unsere Sinneswahrnehmungen schärfen. Beim Waldbaden Chakren massieren, barfuß gehen fokussieren. MInd Setting Leistungssteigerung MInd open im Moment und natürlich viele sensomotorische Spiele und mehr.

Beim **Ein Tages Workshop** werden wir einen Tag lang Meditieren, Lachen und unseren Ausdruck tanzen. Yoga machen im Wald baden und im kalten Wasser eine Zeit lang sein. Unsere Sinneswahrnehmungen schärfen. Beim Waldbaden Chakren massieren, Barfuß laufen fokussieren. MInd Setting Leistungssteigerung MInd open im Moment und natürlich viele sensomotorische Spiele und mehr.

Die Zeittafel könnte so ausschauen und ist natürlich auch sehr flexibel

- 09:00 – 09:50: Meditation, um was geht es uns bei Focus Grounding
- 10:00 – 10:50: Yoga, Pilates, Chakren aktivieren, sensomotorische Übungen
- 11:00 - 11:50: Breath Workout ca. 20 min, Chakren aktivieren
- 12:00 – 12:30: Mittagspause
- 12:30 – 13:20: Waldbad nehmen, barfuß gehen. Meditation im Wald, Baumstammstehen Yoga. Sich verbinden im Moment, gewahr im Jetzt sein.
- 13:30 – 15:00: Eisbaden mit Meditation als Vorbereitung
- 15:10 – 16:00: Abschließende Meditation Klangschalen, Musik

Am **zweiten Tag** des **Workshops** werden wir die Inhalte des Workshops individuell variieren. Elemente wie freie Bewegungen, Lachen, Tanzen Improvisation und Ausdruckstanz. Sinneswahrnehmungen schärfen. Freie Bewegungen im Raum, Chakren Massage, Barfuß laufen fokussieren. MInd Setting Leistungssteigerung MInd open im Moment und natürlich viele sensomotorische Spiele und mehr.

Am **dritten Tag** eines **Workshops** werden wir mit einem Pferd gemeinsam Grounding gehen. Ziel ist es die Wahrnehmung der Kommunikation mit einem Pferd zu erleben. In Verbindung mit einem Pferd zu gehen und die Sinne im Moment zu schärfen. Gemeinsam in den Wald spazieren gehen, Grounding. Einfach ohne Schuhe Socken barfuß gehen.

Beim **Einzelworkshop** werde ich euch individuell die Elemente und Werkzeuge des Focus Grounding näherbringen. Gemeinsame Meditation, Yogaübungen, Waldbaden, Eisbaden,

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





barfuß laufen gehen und die Harmonisierung eurer Energien, das Ausgleichen der Energien über eure Fußsohlen durch sanfte Berührungen und vieles mehr werden euch beim Einzelworkshop erwarten. Die Videos **EarlyBird**, **WoodBath** und **YogaZentrum** sind ein schöner Einblick was dich, was euch bei meinem Focus Grounding Workshop erwartet.

Kursdauer:

- EinHalb - Tages Workshop, Start 09:00 bis ca. 12:00
- Ein - Tages Workshop, Start 09:00 bis ca. 16:00
- Zwei - Tages Workshop, Start 09:00 bis ca. 16:00
- Drei - Tages Workshop, Start 09:00 bis ca. 16:00

Teilnehmer: ab 8 Personen – max. 14 Personen

Gruppenworkshop Kurskosten pro Person:

- EinHalb Tages Workshop 50 Euro,
- Ein Tages Workshop 160 Euro,
- Zwei Tages Workshop 300 Euro,
- Drei Tages Workshop 400 Euro

Einzelworkshop Kurskosten pro Person:

- EinHalb Tages Workshop 100 Euro,
- Ein Tages Workshop 180 Euro,
- Zwei Tages Workshop 360 Euro,
- Drei Tages Workshop 500 Euro

Wofür verwenden wir euer Geld?

Für die Miete von Räumlichkeiten, Essen, Getränke, Verpflegung, Vorbereitungen und Nachbereitungen für den Workshop Focus Grounding, Outdoortrainer, Erstellung und Weiterentwicklung von Workshops für die Selbstwahrnehmung. Und das Pferd hat auch Hunger und mag unter einem Dach im Stall schlafen gehen.

Mittagsverpflegung inklusive, (gesunde Jause zu Mittag), Obst, Getränke, Kaffee, Tee, Kuchen, sind im Preis inkludiert, etwaige Unterkunft (Hotel) ist im Preis nicht inkludiert.

Gruppenermäßigung für Schulklassen, Schülergruppen, Studentengruppen auf Anfrage.

Wo: siehe Kursausschreibung unter: „**what is next**“ [focus_grounding\(wenan-ionee.com\)](http://focus_grounding(wenan-ionee.com))

Wann: Bei jeder Witterung

Was ist bitte mitzunehmen:

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





Gemütliche Anziehsachen wie Jogginghose, Yogamatte, Handtuch, Badetuch, Badesachen, warme Sachen zum Wechseln, Hoody - Tunika, Kopfbedeckung, Regenschutz, und was ihr sonst noch mitnehmen, mögt ... keine Socken und keine Schuhe 😊

Die Anmeldung bitte an w-i@wenan-ionee.com

Bitte bei der Anmeldung folgende Kontaktdaten anführen: Name, Adresse, Rechnungsadresse, E-Mail, Telefonnummer.

Die Anmeldung zum Kurs ist verbindlich. 14 Werktagen vor Kursbeginn ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Ab dem 13. Werktag vor Kursbeginn werden 50 % der Teilnahmegebühren einbehalten. Bei Nichterscheinen (ohne Stornierung) zum Workshop/Seminar werden 100 % der Kurskosten einbehalten.

14 Werktagen vor dem Kursbeginn wird der Kurs per Mail, welche bei Kursanmeldung angegeben wurde, bestätigt. Wird eine Mindest-Teilnehmeranzahl von **8 Personen** nicht erreicht, so wird der Kurs abgesagt bzw. findet zu einem anderen Termin statt. Die Kurskosten werden in voller Höhe rückerstattet.

Bitte überweise fristgerecht den Workshopbeitrag an folgende Bankverbindung: Werner Sturm, **IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391**, **Zahlungsreferenz: Grounding 01** und euren Namen.

Die Teilnehmer bestätigen bei Kursantritt gesund zu sein und keine körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen zu haben. Für SchülerInnen, Personen unter dem 18. Lebensjahr mündige und unmündige Minderjährige ist eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten bei Kursanmeldung zu übermitteln.

- Eine Einverständniserklärung für die Teilnahme am Seminar und Workshop der Erziehungsberechtigten der teilnehmenden minderjährigen Person ist vorab zu übermitteln.
- Eine Unbedenklichkeitsbescheinigung der Gesundheit (Gesundheitshinweise) der teilnehmenden Person ist vor Kursantritt zu übermitteln.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für die Kursteilnehmer.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzrichtlinien von [wenan_ionee](http://www.wenan_ionee.com)

Ich freue mich auf den Workshop mit euch!

Euer Werner

wenionee, **wenionee**, wenionee

wenan_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
www.wenan-ionee.com
M: w-i@wenan-ionee.com
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807
Allgemeine Sparkasse OÖ
BIC: ASPKAT2LXXX
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

