



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

Herzlich Willkommen!

Wir haben Glück.

Es steht ein reichhaltiges und vielfältiges Bildungsangebot zur Verfügung.

Unsere große Gemeinschaft ist mehr denn je angewiesen auf persönliche Reife und spirituelle Entwicklung.

Körperliche und geistige Ausgeglichenheit, emotionale Intelligenz und das Erkennen von Wirkungszusammenhängen schenken uns die Fähigkeit Krisen aller Art gesund zu gestalten.

Ab **JETZT** ist es möglich, Termine für Herbst und Winter 2020 / 21 zu planen und zu vereinbaren.

Ob allein oder zu zweit oder zu dritt, die Konditionen sind aktuell günstig.

Einfach Kontakt mit mir aufnehmen und verabreden: Yoga, Yogatherapie, Meditation, WELL BEING Coaching, Klangmassagen im HAUS AM TOR oder unter freiem Himmel. Oder dort, wohin Ihr mich einladet.

Selbstverständlich unter Einhaltung der gültigen Hygieneregeln.

Mein Honorar errechnet sich aus der gemeinsamen Zeit. Je Stunde 20 Euro für ein bis zwei Personen. Bei drei Personen rechnen wir 10 Euro pro Person und Stunde. Angebrochene Stunden werden in viertelstündlichen Abschnitten bewertet.

Ab Mitte Oktober kann ich ergänzende Audio- und Videoformate für uns bereit stellen. Darüber freue ich mich ganz besonders und hoffe, dass Ihr davon profitieren werdet. Starke Impulse für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit. Weitere Informationen hier: www.forum8.de

Ganz besonders möchte ich auch auf unsere Kurzseminare mit ausgewählten spannenden Themen aufmerksam machen. Diese finden in Zusammenarbeit mit der VHS Waldeck – Frankenberg statt. **Unbedingt sofort anmelden!** Es gibt drei Plätze je Seminar im HAUS AM TOR.



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

YOGA tut gut.

Open Air Yoga. Wald Yoga. Yoga im Meditationsraum
im HAUS AM TOR. Überall dort, wohin Ihr mich einladet.

So, wie es heute zu uns passt, so ist unser Yoga. Es orientiert sich einfühlsam
und kreativ an den bekannten klassischen Übungen.

MEDITATION schenkt uns die Energie, die wir brauchen.

Wald Meditation unter freiem Himmel. Meditation in Schulen.
Im HAUS AM TOR. Überall dort, wohin Ihr mich einladet.

Herzensbildung braucht Hinwendung, Wissen und Geduld.
Emotionale Intelligenz gestaltet Zukunft.

Tagesaktuelle Informationen

kommuniziere ich über
die whats app Gruppe „Yoga und Meditation“.
Um in diese aufgenommen zu werden, einfach anfragen:
0176 24 75 88 61 / Eva Keller / forum8
Anmeldungen und Terminwünsche dann unbedingt
an meinen persönlichen Eva whats app Kontakt!
Alternativ gibt es einen email Verteiler mit den gleichen Funktionen.
Eine mail senden und dabei sein: info@forum8.de

Termine

in der Übersicht auf den letzten Seiten und bei www.forum8.de



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

WELL BEING bedeutet Wohlbefinden.

Körperlich. Geistig. Materiell. Spirituell. Individuell. Kollektiv.

ES GELINGT GEMEINSAM.
Unkompliziert. Praktisch. Wirkungsvoll.

**Familiencoaching. Kindercoaching. Beziehungcoaching.
Einzelcoaching. Selbstcoaching. Workshops.**

Gefühle der Verbundenheit senken das Stressniveau
und bauen Ängste ab.
Verabreden wir uns.
Wir finden lebendige Wege zu Klarheit und Kraft.

0176 24 75 88 61 / Eva Keller / forum8

Klangmassage Tiefenentspannung und Regeneration.

Leben ist Schwingung.

Klangmassage mit fein gestimmten Klangschalen, die behutsam auf den Körper aufgesetzt werden.

Bequem auf einer Liege in erfrischender und harmonischer Atmosphäre.

Variation: Auch für zwei Personen gleichzeitig möglich.

Termine nach Vereinbarung. Etwa zwei Stunden einplanen.

Ein schönes Geschenk!



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

WELL BEING Workshop

„Gedankenpflege. Imagination. Kommunikation.“

Diese lose Reihe nimmt Alltagsthemen in die Mitte und setzt Impulse für lösungsorientierte Selbstwirksamkeit. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit gibt uns die Energie und den Mut, Ideen und Wünsche in Aktion umzuwandeln. Dabei klingen die verschiedenen Ebenen unserer Möglichkeiten an, vom geistig – spirituellen über energetische Zusammenhänge hin zur positiven Psychologie.

„Self Care“ ist unser Zauberwort

Donnerstag, 17.9. + 24.9. + 8.10. + 15.10. + 5.11. + 12.11. + 19.11. + 26.11.
19 bis 21 Uhr

Wir finden uns in der Kantine des HAUS AM TOR zusammen. Hier stehen entsprechend den Corona Verordnungen 5 Plätze zur Verfügung.

YOGA Grundstudium

Ein wundervoller, systematischer Zugang zur Weisheit des körperlichen und geistigen Yoga. Eine regelmäßige Teilnahme ist sinnvoll. Die Präsenz Einheiten werden durch Audio und Videoformate ergänzt. Es gibt konkrete Anleitungen für das Studium und die eigene Praxis daheim. Im Falle eines Shutdowns finden die Einheiten via Zoom statt.

Dienstag, von 19 bis 21 Uhr, Meditationsraum im HAUS AM TOR

Teil 1: 3.11. / 10.11. / 17.11. / 1.12. / 8.12.2020

Teil 2: 12.1. / 19.1. / 26.1. / 9.2. / 23.2.2021

Es gibt 3 Plätze. Bitte den Anmeldebogen anfordern. Beitrag je Teil: 230€

Diese wertvolle und nachhaltige Weiterbildung fördert eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung, stärkt die natürliche Spiritualität und führt zu einem guten Gefühl für dieses Leben.



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

ÜBERSICHT TERMINE

Wald Meditation

Unsere körperliche und geistige Gesundheit, unsere Immunbalance, wird durch regelmäßige Meditationen genährt. Wir entwickeln entspannte Sichtweisen, Klarheit, Kraft und gute Laune....

Der Wald ist ein Meditationsraum, der uns den Zugang zu uns selbst und zu meditativen Übungsweisen leicht und natürlich erleben lässt.

Auf einem schönen Waldweg erleben und erfahren wir geführte Atemformen, Spannungsübungen, Imaginationen, Element- und Energiemeditationen.

Je Einheit 90 Minuten. Beitrag in bar nach Selbsteinschätzung. Treffpunkt HAUS AM TOR.

Samstag, 26.9. / 24.10. / 7.11. / 15 Uhr

Wald Yoga

Unter freiem Himmel können wir unser Yoga weiterhin gemeinsam in größeren Gruppen genießen.

Wir gehen einen schönen Waldweg achtsam in Verbindung mit Atemübungen. An unseren „Yogastationen“ verweilen wir ühend. Die Auswahl der Haltungen und dynamischen Folgen bezieht natürlich die Wetterbedingungen mit ein.

Bitte bringt Euch eine wärmende Sitzunterlage mit. Es gibt unterwegs einen Platz, an dem wir einige Übungen im Sitzen vorsehen können. Bequeme Kleidung im Zwiebellook ist empfehlenswert. Das Schuhwerk sollte fest und geschmeidig sein.

Wenn möglich, schenkt Euch nach dem Wald Yoga zuhause eine halbstündige kontemplative Ruhezeit.

Je Einheit 90 Minuten. Beitrag in bar nach Selbsteinschätzung. Treffpunkt HAUS AM TOR.

Freitag, 25.9. / 9.10 / 17 Uhr

Sonntag, 18.10. / 1.11. / 11 Uhr



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

Wald Yoga und Wald Meditation für Schulen

Ich biete sowohl Wald Yoga, als auch Wald Meditation für Schulen in einer entsprechend angepassten Form an. Bitte gerne Kontakt mit mir aufnehmen:

0176 24 75 88 61 / Eva Keller / forum8

Unser Yoga im HAUS AM TOR

Es gibt je drei Plätze. Selbstverständlich unter Einhaltung der gültigen Hygieneregeln.

Option 1: Bitte zu jedem Termin wöchentlich so früh wie möglich verbindlich anmelden. Freie Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Je Einheit bitte 15€ bar mitbringen.

Option 2: Nach Wunsch eine regelmäßige Teilnahme entscheiden und einen Platz fest auswählen. Sollte diese Buchung so möglich sein, die Anzahl der gewählten Termine x 12€ rechnen und die Summe auf das Konto von forum8 überweisen. Damit ist der Platz belegt.

Konto Eva Keller IBAN DE64 545 500 10 0000 877092

Eine Einheit umfasst 90 Minuten.

Mittwoch um 8 / 17 / 19 Uhr

vom 16.9. bis 16.12.2020

außer 30.9. und 21.10.

Dienstag um 17 Uhr

Vom 3.11. bis 8.12.



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

VHS im HAUS AM TOR

In Zusammenarbeit mit der **VHS** Waldeck – Frankenberg werden einige interessante **Kurzseminare** möglich, die im neuen VHS Programm in den Rubriken Gesundheit, Philosophie und Religion zu finden sind. Auf vielfachen Wunsch finden die Seminare nun weder am frühen Morgen, noch am späten Abend statt, sondern von 15 bis 18 Uhr.

Die VHS setzt sich sehr dafür ein, dass Bildung auch in Corona Zeiten möglich bleibt.

Die Mindestteilnehmer*innenzahl für meine Angebote im Haus am Tor wurde auf 3 Personen gesenkt.

Eine wirklich gute Gelegenheit.

Mikroyoga

Anmeldung über die VHS Waldeck-Frankenberg bis spätestens 10 Tage vor Beginn

Diese sorgfältig konzipierte Yogaform ist sehr wertvoll für Menschen mit wiederkehrenden Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und bei allgemeiner Schwäche. Alle, die in der Pflege oder in therapeutischen Berufen arbeiten, profitieren enorm von den praktischen Erkenntnissen aus dem Mikroyoga. Die Termine können einzeln belegt werden.

Freitag, 18.09. + 16.10. + 20.11. + 11.12.20

Tiefenentspannung

Anmeldung über die VHS Waldeck-Frankenberg bis spätestens 10 Tage vor Beginn

Sich beschenken. Mit Weichheit, Offenheit und Herzenswärme. Den Selbstheilungskräften Raum geben und vertrauen. Körperliche und geistige Schmerzen besänftigen. Die innere Ausrichtung erneuern. Die Termine können einzeln belegt werden.

Sonntag, 20.09. + 22.11. von 15 bis 18 Uhr



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

Eigenverantwortliche Gesundheitskompetenz

Anmeldung über die VHS Waldeck-Frankenberg bis spätestens 10 Tage vor Beginn

Körperliche und geistige Gesundheit zu bewahren oder wieder zu erlangen ist ein erstrebenswertes Unterfangen. Wir erkunden Ansätze aus dem Ayurveda, dem Yoga und der positiven Psychologie. Die Termine können einzeln belegt werden.

Dienstag, 22.9. + 24.11. von 15 bis 18 Uhr

Wertschätzende Kommunikation

Anmeldung über die VHS Waldeck-Frankenberg bis spätestens 10 Tage vor Beginn

Die innere Haltung ist verwoben mit dem äußeren sprachlichen Ausdruck. Wir können eine spannende Wechselwirkung erkennen und machen uns auf die Suche. Wir finden einen Weg der Aufrichtigkeit, der Klarheit und des Miteinanders. Es ist das Vertrauen in die Menschlichkeit, die jedem innewohnt. Es braucht keine verbale Heftigkeit, um gehört, ernst genommen und verstanden zu werden. Es ist möglich. Versuchen wir es!

Samstag, 17.10. von 15 bis 18 Uhr

Wandel lebendig gestalten

Anmeldung über die VHS Waldeck-Frankenberg bis spätestens 10 Tage vor Beginn

Eine Kultur des Wohlwollens ist möglich. Erlauben wir uns Utopien.

Dienstag, 20.10. von 15 bis 18 Uhr



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

Endlich! Ein liebevoller Umgang mit Sterben und Tod.

Anmeldung über die VHS Waldeck-Frankenberg bis spätestens 10 Tage vor Beginn

Unsere Lebensweise steht in Frage. Was tun?

Wesentlicher Anteil könnte eine achtsame Sterbekultur sein, die es uns ermöglicht hinein zu wachsen in eine klare Empfindung für unsere Metamorphosen. So können sich unsere Ängste umwandeln in Mitgefühl und Weisheit.

Mittwoch, 21.10. von 15 bis 18 Uhr

Vorschau 2021

SEMINAR „Ayurveda und Yoga“

Freitag, 19. bis Sonntag, 21. März 2021

Ein fröhlicher Frühlingsanfang.

Im HAUS AM TOR.

*Ayurveda und Yoga wirken zusammen.
Lebensfreude blüht auf.*

„ERMUTIGUNGSRETREAT FÜR FRAUEN“

Wir nehmen uns 5 Tage Zeit für uns.

Momentan planen wir dieses Retreat in der Oberlinspher Mühle bei Bromskirchen.

Sobald der Termin klar ist, folgen die relevanten Informationen. FRÄUDE ☺

Wandel lebendig gestalten.

Ich freue mich auf uns. Eva Keller