



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 zu planen und zu vereinbaren.

Wir finden uns selbstverständlich unter Einhaltung der gültigen Hygieneregeln zusammen.

Für alle Angebote gilt: Mein Honorar errechnet sich aus der gemeinsamen Zeit. Je Stunde 20 Euro für ein bis zwei Personen. Ab drei Personen rechnen wir 10 Euro pro Person und Stunde. Angebrochene Stunden werden in viertelstündlichen Abschnitten bewertet. Ein Beispiel: Yoga, 90 Minuten, viele Teilnehmer\*innen, 15€ pro Person..... Bei winziger Haushaltskasse bitte ich um einen Beitrag nach Selbsteinschätzung.

## YOGA tut gut.

Yoga in der Freien Waldorfschule Frankenthal  
Montag von 18 bis 19.30 Uhr ab 21. September

So, wie es heute zu uns passt, so ist unser Yoga. Es orientiert sich einfühlsam und kreativ an den bekannten klassischen Übungen. Bitte eigene Matte, Decke, Kissen mitbringen. Wir treffen uns am Haupteingang.



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

**MEDITATION** schenkt uns die Energie, die wir brauchen.

Meditation am Sonntag.  
Von 15 bis 17 Uhr.  
Theorie und Praxis.  
27.9. / 25.10. / 15.11. / 6.12.  
in der Praxis Kramer, Welschgasse 10, 67227 Frankenthal

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

### *Tagesaktuelle Informationen*

kommuniziere ich über  
die whats app Gruppe „Yoga und Meditation in Frankenthal“.  
Um in diese aufgenommen zu werden, einfach anfragen:  
0176 24 75 88 61 / Eva Keller / forum8  
**Anmeldungen** dann unbedingt und frühzeitig  
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](mailto:info@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

**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 ....

Sonntag, 27.9. / 25.10. / 15.11. / 6.12. von 17.30 bis 19.30 Uhr

In der Praxis Kramer, Welschgasse 10, 67227 Frankenthal.



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

## 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..

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

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