

## Wochenplan „Sannatorium“

Info: Sanna Almstedt, Neidenburger Weg 4, 37083 Göttingen, Telefon: 0151- 50765066, eMail: [sanna@sannatorium.de](mailto:sanna@sannatorium.de), Internet: [www.sannatorium.de](http://www.sannatorium.de)

**Für alle Bewegungskurse sind Barfußschuhe erforderlich (z.B. von der Firmen **leguano** oder **Skidders**)**

|                 |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|
| <b>Montag</b>   | <b>7:10 – 7:30: Aufwachprogramm</b>                           | <p>Dieses zugleich sanfte und langsam aufbauend dynamische 20 min Programm ist besonders für den täglichen Gebrauch geeignet, weil es kurz genug ist, sodass es wirklich täglich ausgeführt werden kann und gleichzeitig intensiv genug, damit es sehr schnell zu positiven Wirkungen und einem Trainingseffekt kommt und der anschließende Alltag gut beginnt in der meditativen Stille des Stadions!</p> <p>Es kombiniert Vorwärts- und Rückwärtsgehen sowie Laufen in verschiedenen Geschwindigkeiten und Atemübungen in insgesamt 5 Intervallen, lockert extrem alle Gelenke und trainiert den Blutkreislauf. Es wird nach Möglichkeit barfuß oder mit Barfußschuhen gelaufen, weil das die Wirkungen noch verstärkt ( Kneippeffekt, Fussreflexzonenmassage,..).</p>   | <p>Ort: Jahnstadion, Sandweg 7, Göttingen</p> <p>Beitrag: 1. Teilnahme: 4 €<br/>2. Teilnahme: 3 €<br/>3. Teilnahme: 2 €<br/>Jede Weitere: 1 €</p> <p>Das Programm findet täglich bei jeder Witterung statt!</p>  |
|                 | <b>7:30 – 8:10: Smoveywalk und GODO-Gehen mit Atemübungen</b> | <p>Das Gehen mit den Smoveyschwingringen und der Gehtechnik des GODO-Gehens ("der Weg des Gehens" nach Dr. Peter Greb) ermöglicht eine Vitalisierung über mehrere Wege. Zum einen über die Vibration, die über die Ringe an die Hände übertragen wird (in den Ringen sind vier Kugeln die über eine geriffelte Innenfläche aneinander stoßen). Zum anderen ermöglicht das GODO-Gehen über den Vorfuß eine mühelose Aufrichtung, sowie einen gelenkschonenden Gang. Die begleitenden Atemübungen mit Autosuggestionssätzen bereiten eine meditative Grundstimmung vor, mit der wir den Alltag zuversichtlich und positiv erleben.</p>   | <p>Ort: Jahnstadion, Sandweg 7, Göttingen</p> <p>Beitrag: 1. Teilnahme: 6 €<br/>2. Teilnahme: 5 €<br/>3. Teilnahme: 4 €<br/>Jede Weitere: 3 €</p> <p>Teilnahme ohne Voranmeldung möglich</p>   |
|                 | <b>18:00 – 19:30: Quantenyoga</b>                             | <p>Diese Yogaform wirkt sowohl durch die bekannten Hathayogastellungen, als auch gleichzeitig mit Atemübungen, Fingerudras und Heilsätzen, um unsere oft ungeeignete Grundprogrammierung zu ändern, da wir, wenn diese unberührt bleiben, immer wieder in die alten, häufig selbstzerstörerischen Verhaltensweisen zurückfallen. Diese Vorgehensweise erleichtert durch den Synergieeffekt aller Übungen für die verschiedenen Ebenen, dass eine tatsächliche und nachhaltige Veränderung zum Positiven möglich wird.</p> <p>Durch das praktische Zusammenführen von Hathayoga und Quantenheilung (die nur auf der Vorstellungsebene arbeitet) fällt die Arbeit auf der geistigen Ebene vielen leichter, da die körperlichen Übungen zeitgleich ausgeführt sich wie ein physisch sichtbarer Indikator anfühlen.</p>  | <p>Ort: Sannatorium, Neidenburger Weg 4, Göttingen</p> <p>Beitrag inkl. schriftlicher Unterlagen für's weitere Selberüben:</p> <p>1. Teilnahme: 12 €<br/>2. Teilnahme: 11 €<br/>3. Teilnahme: 10 €<br/>Jede Weitere: 9 €</p> <p>Teilnahme ohne Voranmeldung möglich</p>  |
| <b>Dienstag</b> | <b>7:10 – 7:30: Aufwachprogramm</b>                           |  | Weitere Informationen: siehe Montag  |
|                 | <b>7:40 – 8:40: Barfuß-Lauftechnik und Entspannung</b>        | <p>Wer kennt das nicht: Man steckt in einem stressigen Alltag mit Familie und Beruf, und sucht dann im Laufen einen Ausgleich. Entweder zur Entspannung oder um ein zielgerichtetes Training auf einen Wettkampf hin durchzuführen. Doch anstatt für die gewünschte Entspannung zu sorgen, wird dadurch der innere Druck noch erhöht. Oft sind die Folgen dann Stagnation in der sportlichen Entwicklung, Frust oder sogar Verletzungen. In dieser Gruppe kann beides kombiniert werden: Wirkliche Entspannung und das Erlernen (oder Vertiefen) einer leichtfüßigen, schonenden Lauftechnik mit Hilfe des Barfußlaufens und ergänzender Yoga- und Achtsamkeitsübungen zur Entspannung, Koordination und Kräftigung. Das Training wird vervollständigt durch Empfehlungen zur Ernährung. So können diese Auszeiten eine wunderbare Brücke sein, zwischen überspanntem Alltag und der so vielgesuchten (und doch gleichzeitig gefürchteten!?) inneren Ruhe. Für leistungsorientierte Läufer stellt die Erweiterung ihres Trainings durch das Barfußlaufen eine Möglichkeit dar, technische und muskuläre Dysbalancen auszugleichen.</p> | <p>Ort: Jahnstadion, Sandweg 7, Göttingen</p> <p>Kosten: 10,- € pro Termin inkl. Kostprobe mit Rezept</p> <p>Teilnahme mit Voranmeldung: 0151-50765066</p> <p>Hinweis: Ich empfehle für Neueinsteiger einen Einzeltermin zur Vorbereitung auf das Gruppentraining. In diesem Termin werden per Videoanalyse individuelle Stärken und Schwächen ermittelt, sowie die Grundlagen der Lauftechnik und dieser speziellen Vorgehensweise erklärt, so dass ein reibungsloser Einstieg in die Gruppen möglich ist. Kosten: 30€.</p> |
|                 | <b>18:30 – 19:15: Klangwiegenmassage</b>                      | <p>Die mit zwei Monochorden bespannte Klangwiege ist ein geeignetes Instrument um mit sich selbst (wieder) in Einklang zu kommen. Das gleichzeitige gewiegt und bespielt werden (z.T. auch noch besungen werden, oder selbst singen) versetzt uns in eine Tiefenentspannung, die sonst selten erlebt wird. Aus dieser kann dann eine zuversichtliche innere Sammlung und Neuorientierung erwachsen, die uns hilft leichter Entscheidungen zu treffen u. gezielter, bestimmter und zugleich gelassener unseren Weg zu gehen.</p>  | <p>Ort: Sannatorium, Neidenburger Weg 4, 37083 Göttingen</p> <p>Beitrag: 1. Teilnahme: 8 €<br/>2. Teilnahme: 7 €<br/>3. Teilnahme: 6 €<br/>Jede Weitere: 5 €</p> <p>Teilnahme ohne Voranmeldung möglich</p>  |

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| <b>Dienstag</b>   | <p><b>19:45 – 20:45: Barfüßiges, peripatetisches Rückwärtsgehen,</b><br/>um im philosophischen Vortrag und (selbsttherapeutischen) Gespräch gemeinsame Erkenntnisse zu gewinnen</p> <p><b>Thema: Lösung aller menschlichen Grundprobleme - des Pudels Kern</b><br/>Das Nachdenken beim (Rückwärts)gehen wird gewisse andere Ergebnisse hervorbringen, als z.B. bei einem Bier in der Kneipe, oder nachdem wir gerade die Horrornachrichten des Tages in der Zeitung gelesen haben - beides jeweils im Sitzen, in verkrampfter Haltung und schlechter Luft! Mit der in China und bei den alten Philosophen gängigen Praktik, wollen wir gemeinsam dieses „Werkzeug“ nutzen um uns für kreative, konstruktive Lösungen unserer individuellen und kollektiven Probleme zu öffnen.</p>   | <p>Ort: Jahnstadion, Sandweg 7, Göttingen<br/>Beitrag: 1. Teilnahme: 10 €<br/>2. Teilnahme: 9 €<br/>3. Teilnahme: 8 €<br/>Jede Weitere: 7 €<br/>Teilnahme ohne Voranmeldung möglich</p>  |
| <b>Mittwoch</b>   | <p><b>7:10 – 7:30: Aufwachprogramm</b></p> <p><b>7:30 – 8:10: Yoga am Morgen in der Natur</b><br/>Um gleichzeitig in den wohlthuenden Genuss des Yoga, der frischen Luft und der Sonne kommen zu können, bieten sich Standübungen, Gleichgewichtsübungen und dynamische Übungen aus dem Kundalini Yoga an, die unabhängig von der Wetterlage draußen ausgeführt werden können.</p>   | <p>Weitere Informationen: siehe Montag<br/>Ort: Jahnstadion, Sandweg 7, Göttingen<br/>Beitrag: 1. Teilnahme: 6 €<br/>2. Teilnahme: 5 €<br/>3. Teilnahme: 4 €<br/>Jede Weitere: 3 €<br/>Teilnahme ohne Voranmeldung möglich</p>   |
| <b>Donnerstag</b> | <p><b>7:10 – 7:30: Aufwachprogramm</b></p> <p><b>7:30 – 8:10: spezielle Atem- und Bewegungsübungen zur Energetisierung am Morgen auf der Fussreflexzonentretplatte</b><br/>Diese Übungen regen allgemein den Stoffwechsel an und tragen dadurch dazu bei, die Aufnahme von Nährstoffen, die Entgiftung, den Kreislauf und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und Müdigkeit zu verringern.</p>   | <p>Weitere Informationen: siehe Montag<br/>Ort: Jahnstadion, Sandweg 7, Göttingen<br/>Beitrag: 1. Teilnahme: 6 €<br/>2. Teilnahme: 5 €<br/>3. Teilnahme: 4 €<br/>Jede Weitere: 3 €<br/>Teilnahme ohne Voranmeldung möglich</p>   |
| <b>Freitag</b>    | <p><b>7:10 – 7:30: Aufwachprogramm</b></p> <p><b>7:30 – 8:10: Breathwalk nach Yogi Bhajan</b><br/>In 16 verschiedenen Programmen kombiniert Breathwalk rhythmische Atemübungen, Gehen, leichte meditative Übungen im Stehen, Fingermudras, sowie einfache Mantras (Silben die den Geist auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet halten), um positiven Einfluss auf verschiedene Befindlichkeiten zu nehmen. So heißen diese z.B. "Zerstreute Energien sammeln", "Kongruenz", "von Angst zu innerer Gelassenheit" oder "von Depression zu Klarheit und Verbundenheit". Diese Programme können je nach Situation eine variable Unterstützung im Alltag sein.</p> <p><b>17:45 – 18:45: Barfuß-Lauftechnik und Entspannung</b></p> <p><b>20:15 – 22:15: Singen in kleinem Ensemble</b><br/>Nach ausgiebigen Atem-, Bewegungs- und Einsingübungen sowie Improvisationen gehen wir über Kanons an mehrstimmige Lieder aller Epochen und Genres. Die Gruppe ist insgesamt eher angelegt wie ein Gesangsunterricht, denn einem normalen Chor! Einstieg jederzeit möglich, nach Beginn jedoch verbindliche Teilnahme erwünscht um beim Einstudieren voranzukommen und regelmäßig Teilnehmende nicht zu behindern</p> | <p>Weitere Informationen: siehe Montag<br/>Ort: Jahnstadion, Sandweg 7, Göttingen<br/>Beitrag: 1. Teilnahme: 6 €<br/>2. Teilnahme: 5 €<br/>3. Teilnahme: 4 €<br/>Jede Weitere: 3 €<br/>Teilnahme ohne Voranmeldung möglich</p> <p>Weitere Informationen: siehe Dienstag<br/>Ort: Sannatorium, Neidenburger Weg 4, 37083 Göttingen<br/>Beitrag: 10-20 € (je nach Teilnehmerzahl) inkl. Noten<br/>Teilnahme mit Voranmeldung unter: 0151/50765066<br/>Keine Termine in den Schulferien</p> |
| <b>Samstag</b>    | <p><b>09:30: Gourmet(f)rohkostbrunch (monatliches 6 Gänge Menü)</b><br/>Wenn Ihr die Vielfalt dieser Ernährungsrichtung kennenlernen und Euch davon überzeugen möchtet, dass Vitalkost mehr birgt, als nur langweilig und einsam an Möhrchen zu knabbern, dann schenkt Euch oder anderen einen Gutschein für diesen außergewöhnlichen Event!?! Abgerundet wird das Mahl mit einer Achtsamkeitsübung aus dem MBSR zum Essen durch die wir wieder sensibilisiert werden, was unsere wahren Bedürfnisse sind und die unsere Sinne schärft für die Geschmacksvielfalt- und tiefe ursprünglicher Nahrung. Besonders geeignet für Menschen, die gesundheitliche Probleme haben und die ahnen (oder wissen), dass die Umstellung auf eine vitalere Kost helfen könnte.</p>  | <p>Ort: Gesundheitspraxis in der Wiesenstrasse 14, 37073 Göttingen<br/>Kosten: 30€ pro Person inkl. Getränke<br/>Termine 2018:<br/>24. März (Sa.), 29. April (So.), 19. Mai (Sa.), 17. Juni (So.), 21. Juli (Sa.), 19. August (So.), 09. September (So.), 14. Oktober (So.), 17. November (Sa.), 15. Dezember (So.)</p>  |
| <b>Sonntag</b>    | <p><b>10:30 – 12:00: Shinrin-Yoku (Waldbaden)</b><br/>Der Aufenthalt im Wald senkt nachweislich Blutdruck, Puls und die Konzentration des Stresshormons Cortisol und verbessert das Immunsystem, da die eingeatmeten Terpene des Waldes die Killerzellen vermehren. In den Kursen werden die positiven Wirkungen des Shinrin-yoku mit ergänzenden Übungen in Verbindung gebracht.<br/>Mit Atem- und Wahrnehmungsübungen und Meditation sensibilisieren wir uns für den Rhythmus und die Sprache der Natur, auf die wir uns dann leichter einschwingen, um so umgestimmt, dem Alltag gelassener begegnen zu können.</p>   | <p>Ort: Kaiser-Wilhelm-Park (KWP), Göttingen<br/>Beitrag: 1. Teilnahme: 12 €<br/>2. Teilnahme: 11 €<br/>3. Teilnahme: 10 €<br/>Jede Weitere: 9 €<br/>Teilnahme mit Voranmeldung unter: 0151/50765066</p>   |