

Avalon

Angebote - Kurse

März und April

2024



Zentrum

für

Bewusstsein

Gesundheit

Wellness

Schönheit

Avalon



Aktuelle Termine und Angebote März/April 2024

Frühlingserwachen, der Körper atmet auf.
Zeit, um Licht zu tanken, sich innerlich und äußerlich zu reinigen
Detox an Körper, Geist und Seele
Dafür sind wir deine Expertinnen.



Unser AVALON -Power-Team:

Alexandra Strell - Yoga Plus Regensburg

Lehrerin für Hatha- und Yin Yoga, Klang und Ayurveda
Handy: 0171 6142712, E-Mail: kontakt@yogaplus-regensburg.de

Melanie Baron (Dipl. Päd.) –YLLARI SAASKUN

Raum für Bewusstsein* Gesundheit *Abenteuer
Ganzheitlich-spirituelles Coaching und energetische Heilung
Handy: 0170 4420827, E-Mail: info.i.m.baron@huna-sunrise.net

Michelle Neugebauer – OP Schwester (OTA)

Expertin für Stimmgabel-Anwendungen im Gesichtsbereich
Handy: 0151 58386699, Email: michelleneugebauer21@gmx.de

Giada Dogliotti – Aglaia Beauty

Biowissenschaftlerin - Medizinisch-ästhetische Hautpflege
Handy: 0173 4079417, E-Mail: Info@aglaia-beauty.com

Termine für Behandlungen und Coaching nach Absprache

Unsere Kursbeschreibungen im März:

(siehe auch als Übersicht im Avalon-Event-Kalender)

März

So., 03.03., 10 - 11.15h

***Yin Yoga am Sonntag**

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yoga-Stil und der perfekte Ausgleich zu allen schnellen und leistungsorientierten Aktivitäten des Tages. Durch das lange Halten der einzelnen Übungen (2 – 5 Minuten) kannst du deinen Körper wahrnehmen und deine einzelnen Körperbereiche genau spüren. Das Üben mit lockerer Muskulatur und die Wirkung der Schwerkraft man es dir möglich deine Grenzen auszutesten. Die Übungen (Asanas) werden überwiegend am Boden im Sitzen und im Liegen durchgeführt. Durch ruhiges und langes Halten der Übungen werden deine tiefliegenden Körperbereiche und Gewebe angesprochen. Verspannungen, Verkürzungen und Blockaden an Bindegewebe (Faszien), Bändern und Gelenken können erreicht und gelöst werden.

Du brauchst ein bis zwei Decken, eine Yogamatte (oder großes Handtuch)
Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mo., 04.03., 18 - 19.15h

***Yoga am Montag (PRÄSENZ + ONLINE)**

Diese Yogastunde hat traditionelle Elemente aus dem Hatha Yoga und Übungen aus dem ruhigen Yin Yoga. Hatha Yoga stärkt die Ausdauer und die Muskulatur durch kurze, kraftvolle Körperübungen und Atemtechniken.

Bei Yin Yoga werden durch das lange Halten der Übungen die tieferliegenden Schichten und Körperbereiche angesprochen. Verspannungen und Verkürzungen im Bindegewebe, an Bändern und Gelenken können sich lösen.

Diese offene Stunde ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Unterricht in Präsenz und Online via Zoom möglich.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di., 05.03., 18 - 19.15h + 19.30 - 20.45h

***Yoga am Dienstag (PRÄSENZ + ONLINE auf Anfrage)**

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme.
Beschreibung siehe Mo., 04.03.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 06.03., 17 - 18.00h

***Gesichtsyoga**

Dieses Gesichtsyoga dient der Tiefenentspannung des Kiefergelenks und Verspannungen der Halswirbelsäule. Außerdem werden Ausdruckslinien und Falten reduziert. Du bekommst Tipps für eine gesunde, jugendliche Haut, um den Ansatz eines Doppelkinns zu reduzieren. Zusätzlich lernst du Gesichtsgymnastik zur Entspannung deiner Augen.

Energieausgleich 20€ pro Abend (oder 100€ für 6 Abende), 3-6 Teilnehmer
Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti bis Mo., 04.03.

Mi., 06.03., 19.30-21h

***Angewandte Mayaweisheit im Alltag (Übungsgruppe)**

Teil 1: Bedeutung der Elemente, Zahlen und Glyphen im Maya Rad

Für alle Teilnehmer:innen an den Kursen der Maya-Weisheit mit Meister Alberto Arribalzaga und der Ehrwürdigen Großmütter Nah Kin und für Neueinsteiger:innen

werden wir gemeinsam in das Basiswissen des Maya-Weisheitsrads eintauchen. Das Maya Weisheitsrad gibt dir wichtige Hinweise zu deinem Persönlichkeitsbild, deinem individuellen Archetypus, zu deinem Seelenweg und deiner Aufgabe im Leben. Es hilft dir im Alltag, dich selbst und deine einzigartigen Qualitäten besser zu verstehen, Hindernisse zu meistern und in Verbundenheit mit dem Kosmos zu leben. Im März und April werden auf Wunsch 8 Themen Abende stattfinden, an denen wir gemeinsam die Berechnung, Anwendung, Umsetzung und Deutung der Maya Glyphen üben. Die Kurse bauen aufeinander auf, sind aber für Fortgeschrittene auch einzeln zu besuchen. Falls vorhanden, die Karten, Tabellen und Literatur (kleine Broschüre / Buch) des Maya Rads, sowie Schreibsachen mitbringen.

Energieausgleich 22€ pro Abend (oder 160€ für 8 Abende). Teilnahme nur mit Anmeldung möglich. Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Mo., 11.03., 18 - 19.15h

***Yoga am Montag (PRÄSENZ + ONLINE)**

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo., 04.03.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di., 12.03., 18 - 19.15h + 19.30 - 20.45h

***Yoga am Dienstag (PRÄSENZ + ONLINE auf Anfrage)**

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo., 04.03.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 13.03., 17 - 18.00h

***Gesichtsyoga**

Dieses Gesichtsyoga dient der Tiefenentspannung des Kiefergelenks und Verspannungen der Halswirbelsäule. Außerdem werden Ausdruckslinien und Falten reduziert. Du bekommst Tipps für eine gesunde, jugendliche Haut, um den Ansatz eines Doppelkinns zu reduzieren. Zusätzlich lernst du Gesichtsgymnastik zur Entspannung deiner Augen.

Energieausgleich 20€ pro Abend (oder 100€ für 6 Abende), 3-6 Teilnehmer

Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti bis Mo., 11.03.

Mi., 13.03., 19.30-21h

***Angewandte Mayaweisheit im Alltag (Übungsgruppe)**

Teil 2: Berechnung und Bedeutung der Geburtsglyphe im Maya Rad

Die Geburtsglyphe ist die zentrale Definition deiner einzigartigen Persönlichkeitsstruktur im Maya Weisheitsrad. Sie gibt dir Halt, Orientierung und ein tiefes Verständnis der Bedeutung deines Hierseins. Weitere Details siehe Mi., 06.03. Falls vorhanden, die Karten, Tabellen und Literatur (kleine Broschüre / Buch) des Maya Rads, sowie Schreibsachen mitbringen.

Energieausgleich 22€ pro Abend. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Mo., 18.03., 18 - 19.15h

***Yoga am Montag (PRÄSENZ + ONLINE)**

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo., 04.03.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di., 19.03., 18 - 19.15h + 19.30 - 20.45h

***Yoga am Dienstag** (PRÄSENZ + ONLINE auf Anfrage)

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme.

Beschreibung siehe Mo., 04.03.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 20.03., 17 - 18.00h

***Gesichtsyoga**

Dieses Gesichtsyoga dient der Tiefenentspannung des Kiefergelenks und Verspannungen der Halswirbelsäule. Außerdem werden Ausdruckslinien und Falten reduziert. Du bekommst Tipps für eine gesunde, jugendliche Haut, um den Ansatz eines Doppelkinns zu reduzieren. Zusätzlich lernst du Gesichtsgymnastik zur Entspannung deiner Augen.

Energieausgleich 20€ pro Abend (oder 100€ für 6 Abende), 3-6 Teilnehmer

Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti bis Mo., 18.03.

Mi., 20.03., 18.30 - 19.30h

***Klang Entspannung – Progressive Muskelentspannung mit Klang**

Wäre es nicht wunderbar, man könnte nur auf einen Knopf drücken und wäre sofort entspannt? Mit ein bisschen Übung ist das möglich! Es gibt zwar keinen Knopf dafür, aber mit der Progressiven Klangentspannung lernst Du eine Technik, die Dir eine bessere Körperwahrnehmung bringt und dadurch die Muskelspannung unter das normale Niveau senkt. Nach einiger Zeit und Übung ist es möglich, eine muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer Du möchtest. Progressive Klangentspannung ist eine Kombi aus Progressiver Muskelentspannung nach Jakobson und Klangentspannung. Durch willentliches und bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand von tiefer Entspannung im ganzen Körper erzeugt. Durch die Kombination mit festen Klängen der Klangschale – jeweils ein Ton bei Anspannung und Entspannung wird die Wirkung noch verstärkt.

Du brauchst ein bis zwei Decken, eine Yogamatte (oder großes Handtuch)

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 20.03., 20 - 21h

***Klang Meditation – geführte Meditation mit Klang**

In der geführten Meditation werden neue Energien geweckt! Da Musik und Klänge etwas sind, auf das wir Menschen ganz intuitiv reagieren, kann damit der Einstieg in die Meditation häufig erleichtert werden. Jeder von uns hat bereits die Erfahrung gemacht, von Musik tief berührt zu werden und weiß, wie intensiv Melodien, Rhythmen und Klänge auf unsere Gefühlswelt wirken können. Durch aktive Entspannung den Alltag loslassen und mit mehr Gelassenheit das Leben gestalten – in der Ruhe liegt die Kraft!

Du brauchst ein bis zwei Decken, eine Yogamatte (oder großes Handtuch)

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 20.03., 19.30-21h

***Angewandte Mayaweisheit im Alltag** (Übungsgruppe)

Teil 3: Das 5-er Orakel, deine Lebensthematik im Maya Rad

Mit einer Orakel-Legung von 4 Karten plus der Geburtsglyphe können wir die Hauptphasen und die grundsätzlichen Qualitäten und Hindernisse auf deinem Lebensweg berechnen. Sie helfen dir, deine Positionierung im Leben zu erkennen. Weitere Details siehe Mi., 06.03.

Falls vorhanden, die Karten, Tabellen und Literatur (kleine Broschüre / Buch) des Maya Rads, sowie Schreibsachen mitbringen.

Energieausgleich 22€ pro Abend. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Do, 21.03., 19.00-20.30h (LIVE UND ZOOM!)

***Geführte Meditation: Frühlingserwachen und neue Kraft im Körper**

Frühlingsbeginn, das Leben erwacht, die Pflanzen beginnen zu sprießen und die Lebensäfte erwachen. Beginnst du auch, dieses Regen in dir zu spüren?

Jetzt ist die Zeit, in der dein Körper Unterstützung und Zuwendung braucht.

In Dankbarkeit und Sanftheit wenden wir uns dem Körper zu und segnen ihn mit unserer Liebe. Nimm dir Zeit für dich selbst und tanke neue Energie.

Energieausgleich 22€ pro Abend. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Mo., 25.03., 18 - 19.15h

***Yoga am Montag (PRÄSENZ + ONLINE)**

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme.

Beschreibung siehe Mo., 04.03.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di., 26.03., 18 - 19.15h + 19.30 - 20.45h

***Yoga am Dienstag (PRÄSENZ + ONLINE auf Anfrage)**

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme.

Beschreibung siehe Mo., 04.03.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 27.03.

***Angewandte Mayaweisheit im Alltag (Übungsgruppe)**

Teil 4: Berechnung und Bedeutung des Zeitensprungs (52 Jahre)

Zum Tag der Zeitenwende, am 21.12.2012 hat ein Dimensionssprung in der Berechnung der individuellen Bedeutung der Glyphe stattgefunden. D.h. dass wir mit 52 Jahren in Element, Zahlenfrequenz und Glyphen weiterwandern und in ein neues Leben eintreten. Weitere Details siehe Mi., 06.03.

Falls vorhanden, die Karten, Tabellen und Literatur (kleine Broschüre / Buch) des Maya Rads, sowie Schreibsachen mitbringen.

Energieausgleich 22€ pro Abend. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron



Wir kümmern uns darum, dass es Dir gut geht! 😊

*Unsere Kursbeschreibungen im April:
(siehe auch als Übersicht im Avalon- Event-Kalender)*

April

Mi., 03.04., 19.30-21h

***Angewandte Mayaweisheit im Alltag** (Übungsgruppe)

Teil 5: Dein persönliches 5er Jahres- Orakel im Maya Rad

Zusätzlich zum 5er Orakel des Geburtsjahres ist es sehr nützlich, eine Legung für das aktuelle Lebensjahr zu berechnen. Diese Konstellation ist eine wichtige Hilfestellung für die konkreten Lebensthemen von Deinem Geburtstag bis zum nächsten Geburtstag. Sie ist außerdem notwendig für die Berechnung der jeweils aktuell empfohlenen Nahrungsmittel (Teil 7+8). Weitere Details siehe Mi., 06.03. Falls vorhanden, die Karten, Tabellen und Literatur (kleine Broschüre / Buch) des Maya Rads, sowie Schreibsachen mitbringen.

Energieausgleich 22€ pro Abend. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

So., 07.04., 10 - 11.15h

***Yin Yoga Element Holz**

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yoga-Stil und der perfekte Ausgleich zu allen schnellen und leistungsorientierten Aktivitäten des Tages. Durch das lange Halten der einzelnen Übungen (2 – 5 Minuten) kannst du deinen Körper wahrnehmen und deine einzelnen Körperbereiche genau spüren. Das Üben mit lockerer Muskulatur und die Wirkung der Schwerkraft man es dir möglich deine Grenzen auszutesten. Die Übungen (Asanas) werden überwiegend am Boden im Sitzen und im Liegen durchgeführt. Durch ruhiges und langes Halten der Übungen werden deine tiefliegenden Körperbereiche und Gewebe angesprochen. Verspannungen, Verkürzungen und Blockaden an Bindegewebe (Faszien), Bändern und Gelenken können erreicht und gelöst werden.

Du brauchst ein bis zwei Decken, eine Yogamatte (oder großes Handtuch)

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

So., 07.04., 10 – 13h

***Detox leicht gemacht: Grüne Smoothies und Klangfrequenz**

Grüne Smoothies sind leicht herzustellen und nicht nur gesund für den gesamten Stoffwechsel, sondern wahre Wunder, um den Körper innerlich zu e und entschlacken und die Vitalkraft zu erhöhen. Grüne Smoothies halten jung und schenken dir eine schöne Haut. Gemeinsam werden wir einige „Geheimnisse“ erfahren, die wichtig sind, um Grüne Smoothies gut verträglich und effektiv zu mischen. Mit Obst, Gemüse und frischen Kräutern kannst du dir deinen Lieblingsmix zusammenstellen. Die Demonstration einer Stimmgabelanwendung für die Aktivierung der Lymphe zeigt, wie wirkungsvoll Klangfrequenzen zur ganzheitlichen inneren Reinigung sein können. Energieausgleich 45€ inkl.

Smoothie Zutaten und Script. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron und Michelle Neugebauer

Mo., 08.04., 18 - 19.15h

***Yoga-Kurs – rundum richtig** (PRÄSENZ + ONLINE)

Yoga kann deinen Körper harmonisieren und dir Freude und Leichtigkeit schenken. Dieser Kurs ist für alle, die eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden möchten.

Diese Yogastunde hat traditionelle Elemente aus dem Hatha Yoga und Übungen aus dem ruhigen Yin Yoga.

Hatha Yoga stärkt die Ausdauer und die Muskulatur durch kurze, kraftvolle Körperübungen und Atemtechniken. Bei Yin Yoga werden durch das lange Halten der Übungen die tieferliegenden Schichten und Körperbereiche angesprochen. Verspannungen und Verkürzungen im Bindegewebe, an Bänder und an Gelenken können sich lösen.

Dieser Yoga-Kurs ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich.

Bitte bequeme Kleidung und Yogamatte mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Energieausgleich 170€ für 10 Stunden.

Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di., 09.04., 18 - 19.15h + 19.30 - 20.45h

***Yoga-Kurs – rundum richtig** (PRÄSENZ + ONLINE AUF ANFRAGE)

Beschreibung siehe Mo., 08.04. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Energieausgleich 170€ für 10 Stunden.

Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di., 09.04. bis 20.04.

***Onlinekurs – Reinigungswoche mit Yoga, Klang und Ayurveda**

Du kannst diese Woche gemeinsam mit mir, ganz bequem von zuhause aus durchführen und passend in deinen persönlichen Alltag integrieren.

Wir werden unseren Körper mit wirkungsvollen Reinigungsmethoden aus dem Ayurveda, sanfter Bewegung aus dem Yoga, heilenden Klängen und leichten Gerichten eine Auszeit gönnen.

Damit wir die Müdigkeit, Steifheit und den Winter hinter uns lassen, um mit Leichtigkeit, Energie und einem neuen guten Körpergefühl in den Frühling zu starten! Alle Videos bleiben bis 30.05. online auf der Kurswebseite freigeschalten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Energieausgleich 108€ Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 10.04., 17 - 18.00h

***Gesichtsyoga**

Dieses Gesichtsyoga dient der Tiefenentspannung des Kiefergelenks und Verspannungen der Halswirbelsäule. Außerdem werden Ausdruckslinien und Falten reduziert. Du bekommst Tipps für eine gesunde, jugendliche Haut, um den Ansatz eines Doppelkinns zu reduzieren. Zusätzlich lernst du Gesichtsgymnastik zur Entspannung deiner Augen.

Energieausgleich 20€ pro Abend (oder 100€ für 6 Abende), 3-6 Teilnehmer
Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti bis Mo., 08.04.

Mi., 10.04., 19.30-21h

***Angewandte Mayaweisheit im Alltag** (Übungsgruppe)

Teil 6: Die Trecemana, deine 13er Lebenswelle im Maya Rad

Mit der Berechnung der 13 Glyphen, der 13 Archetypen in deiner Lebenswelle, lassen sich noch genauer deine ganz individuellen Qualitäten, deine Herausforderungen und die Lösungsfähigkeiten auf deinem Lebensweg herausfinden. Du erkennst das Motto, das übergeordnete Thema deines Lebens und die Positionen deiner Geburtsglyphe im Gesamtzusammenhang.

Weitere Details siehe Mi., 06.03.

Falls vorhanden, die Karten, Tabellen und Literatur (kleine Broschüre / Buch) des Maya Rads, sowie Schreibsachen mitbringen.

Energieausgleich 22€ pro Abend. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Sa., 13.04., 9.30 - 17.00h

***DETOX Wellnessstag mit ayurvedischen Mittagessen**

Tauche ein in einen Tag voller Ruhe und Entspannung, mit Yin Yoga Übungen mit Fokus auf Leber und Gallenblase. Wir kochen zusammen ein leichtes ayurvedisches Mittagessen und du lernst die einzelnen Zutaten aus ayurvedischer Sicht kennen. Verwöhne deine Haut mit einer Gesichtsmaske und lerne wirksame Gesichtsyoga-Übungen kennen. Entspanne bei einer sanften Lymphmassage und Kräutertee. Lass den Frühling in vollen Zügen auf dich wirken und tank neue Energie für Körper, Geist und Seele. Energieausgleich 95€ für Workshop und Skript mit Hintergrundinformationen. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich. Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell oder Giada Dogliotti.

Mo., 15.04., 18 - 19.15h

***Yoga am Montag (PRÄSENZ + ONLINE)**

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo., 04.03. Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Di., 16.04., 18 - 19.15h + 19.30 - 20.45h

***Yoga am Dienstag (PRÄSENZ + ONLINE auf Anfrage)**

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme. Beschreibung siehe Mo., 04.03. Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 17.04., 17 - 18.00h

***Gesichtsyoga**

Dieses Gesichtsyoga dient der Tiefenentspannung des Kiefergelenks und Verspannungen der Halswirbelsäule. Außerdem werden Ausdruckslinien und Falten reduziert. Du bekommst Tipps für eine gesunde, jugendliche Haut, um den Ansatz eines Doppelkinns zu reduzieren. Zusätzlich lernst du Gesichtsgymnastik zur Entspannung deiner Augen.

Energieausgleich 20€ pro Abend (oder 100€ für 6 Abende), 3-6 Teilnehmer Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti bis Mo., 15.04.

Mi., 17.04., 18.30 - 19.30h

***Klang Entspannung – Progressive Muskelentspannung mit Klang**

Beschreibung siehe Di., 20.03. Du brauchst ein bis zwei Decken, eine Yogamatte (oder großes Handtuch)

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 17.04., 20 - 21h

***Klang Meditation – geführte Meditation mit Klang**

Beschreibung siehe Di., 20.03. Du brauchst ein bis zwei Decken, eine Yogamatte (oder großes Handtuch)

Energieausgleich 17€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 17.04., 19.30-21h

***Angewandte Mayaweisheit im Alltag (Übungsgruppe)**

Teil 7: Sonnennahrung- die Frequenzen der Nahrung im Maya Rad

Jedes Nahrungsmittel hat eine eigene Schwingung. Mit der Mayaweisheit lassen sich die Elemente, Zahlenfrequenzen und Glyphen zuordnen und zu einem ausgewogenen System zusammensetzen, das unseren Körper stärkt und die Vitalität erhöht. Weitere Details siehe Mi., 06.03.

Falls vorhanden, die Karten, Tabellen und Literatur (kleine Broschüre / Buch) des

Maya Rads, sowie Schreibsachen mitbringen.
Energieausgleich 22€ pro Abend. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.
Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Di., 23.04., 18 - 19.15h + 19.30 - 20.45h

***Yoga am Dienstag** (PRÄSENZ + ONLINE auf Anfrage)

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme.
Beschreibung siehe Mo., 04.03.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell

Mi., 24.04., 17 - 18.00h

***Gesichtsyoga**

Dieses Gesichtsyoga dient der Tiefenentspannung des Kiefergelenks und Verspannungen der Halswirbelsäule. Außerdem werden Ausdruckslinien und Falten reduziert. Du bekommst Tipps für eine gesunde, jugendliche Haut, um den Ansatz eines Doppelkinns zu reduzieren. Zusätzlich lernst du Gesichtsgymnastik zur Entspannung deiner Augen.

Energieausgleich 20€ pro Abend (oder 100€ für 6 Abende), 3-6 Teilnehmer
Info und schriftliche Anmeldung bei Giada Dogliotti bis Mo., 22.04.

Mi., 24.04., 19.30-21h

***Angewandte Mayaweisheit im Alltag** (Übungsgruppe)

Teil 8: Das persönliche 5er- Orakel der Nahrung im Maya Rad

Mit der Maya Methode des 5er-Orakels lassen sich das Element und die 5 individuellen Nahrungsmittel/Superfoods für dich berechnen, die dich in diesem Geburtsjahr körperlich am besten unterstützen. Sie sagen dir, welche Gruppe von Nahrungsmitteln und welche Superfoods zur Ergänzung dir zu welchen Tageszeiten das größtmögliche Lichtpotenzial schenken.

Weitere Details siehe Mi., 06.03.

Falls vorhanden, die Karten, Tabellen und Literatur (kleine Broschüre / Buch) des Maya Rads, sowie Schreibsachen mitbringen.

Energieausgleich 22€ pro Abend. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

Mo., 29.04., 18 - 19.15h

***Yoga am Montag** (PRÄSENZ + ONLINE)

Entspannte Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene, offen für Teilnahme.
Beschreibung siehe Mo., 04.03.

Energieausgleich 19€, Info und schriftliche Anmeldung bei Alexandra Strell



Unsere fortlaufenden Angebote:

Michelle Neugebauer:

***Stimmgabelanwendung im Gesichtsbereich**

Die goldenen Stimmgabeln, mit denen ich arbeite, sind mit unterschiedlichen Edelsteinen ausgestattet. Je nach Klangfrequenz und Kristall sind sie für verschiedene Themenbereiche individuell einsetzbar. Ob Kopfschmerzen, Nacken-, oder Kiefernervenspannungen, oder Detox, die Anwendung hilft dir zu entspannen und Stress loszulassen. Sie bringt dir Wohlbefinden und Energien wieder ins Fließen (z.B. Stirn- und Nebenhöhlen nach Infekten). Eine der 5 Stimmgabeln wird ausgewählt und auf dein persönliches Anliegen ausgerichtet. Dein individuelles Bedürfnis in diesem Moment steht im Vordergrund.

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Termine nach Absprache 45Min. - 45€ | 60Min. - 60€.

***Märzangebot: Frühlingserwachen**

Stimmgabelanwendung mit Rosenquarz

für mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Liebe für Dich

60Min. - 50€

***Aprilangebot: Detox**

Stimmgabelanwendung mit Moosachat

Entschlacke deinen Körper, Geist und deine Seele für mehr Vitalität und Klarheit

60Min. - 50€

Alexandra Strell:

***Klangschalen - Stimmgabel – Fußreflexzonenbehandlung**

40Min. - 50€ | 60Min. - 70€ | 90Min. - 115€ Einzelsitzung

***Ayurveda Lifestyle Coaching** Termine online und Präsenz möglich

Melanie Baron:

***Frühlings-Detox-Special:**

Individuelles Coaching zu Grünen Smoothies, Superfood und Nahrungsergänzungsmitteln zur innerer Reinigung (mit Austestung)

***Kinesiologie der Seele- Energetische Heilungssitzung**

Lebenskrisen, Blockaden, Traumata, Inneres Kind, Fremdenergien u.v.m.

Termine nach Absprache

***Spirituelles Coaching- Wegbegleitung u. Bewusstseinsentwicklung**

Termine nach Absprache persönlich, telefonisch und Online

***Individuelles Channeling- Dein Gespräch mit der Engel- u. Meisterebene**

Termine nach Absprache persönlich, telefonisch und Online

Giada Dogliotti:

***Gesichtsmassage für Kiefer und Nackenentspannung**

40Min. - 38€

***Privater Gesichtsyoga-Unterricht**

45Min. - 45€ oder 90 Min. - 75€

***Kopf-, Nacken- und Schultermassage**

45Min. - 45€

***Hot Stone und Schröpfen Massage von Rücken und Schultern**

75Min. - 65€ oder 90Min. - 80€

UNSER TEAM-TIPP:

** Die AVALON-WOHLFÜHL-GUTSCHEINE
FÜR UNSERE FORTLAUFENDEN ANGEBOTE*

**AUCH RELAXEN IM DOPPELPAK
MIT GUTSCHEIN MÖGLICH!*

**2 TEILNEHMER:INNEN-
2 EXPERTINNEN AUS UNSEREM TEAM*

*Sprich uns gerne an, wenn du Fragen, oder Wünsche hast.
Wir sind für Dich da!*

*Magische Reisen 2024
mit Melanie Baron - Yllari Saaskun*

*Mo.-Di., 20.-30. Mai (Pfingstferien) 2024

Spirituelle Frauen-Heilreise:

Auf den Spuren von Maria Magdalena in Südfrankreich

Mit Live-Channelings, Meditationen, Zeremonien und medialen Reisen in die Speicher Deiner Selbstheilung führt uns Maria Magdalena an die Kraftplätze, an denen sie gelebt hat. Sie ist die Meisterin der allumfassenden Liebe und sie lehrte und verbreitete die ureigene Botschaft Jesu in Europa. Sie ist kraftvolles Vorbild, ein Archetypus der gelebten heiligen Weiblichkeit. Sie ging voran und fordert uns auf, in ihre Spuren zu treten und die einzigartigen Qualitäten der Frau wieder in die Welt zu tragen. HINGABE an deine Mission, LEBENSFREUDE, DANKBARKEIT, HEILUNG der alten Wunden aus Beziehungen und VERGEBUNG sind die Grundsteine, die sie legt. Sie führt dich auf einem Weg der LIEBE zu dir selbst und des FRIEDENS im Innen und Außen.

Max. 11 Teilnehmerinnen! Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

*27. August - 10. September 2024

Auf den Spuren von Jesus im Himalaya/Indien

Spirituelle Pilgerreise www.spirittraveling.wixsite.com/deutsch

Weitere Info auf der Website s.o., maximal 11 Teilnehmer:innen!

Info und schriftliche Anmeldung bei Melanie Baron

*Wir wünschen euch einen wundervollen Frühling,
voller Farben, Frische, Innerer und äußerer Reinigung.
Happy Detox!*

Alexandra, Giada, Michelle, Melanie

März 2024

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				1	2	3 Yin Yoga am Sonntag 10-11.15h
4 Yoga am Montag 18-19.15h PRÄSENZ & ONLINE	5 Yoga am Dienstag 18-19.15h + 19.30-20.45h Präsenz & Online auf Anfrage	6 Gesichtsyoga 17-18h Maya-Praxis 1 19.30-21h	7	8	9	10
11 Yoga am Montag 18-19.15h PRÄSENZ & ONLINE	12 Yoga am Dienstag 18-19.15h + 19.30-20.45h Präsenz & Online auf Anfrage	13 Gesichtsyoga 17-18h Maya-Praxis 2 19.30-21h	14	15	16	17
18 Yoga am Montag 18-19.15h PRÄSENZ & ONLINE	19 Yoga am Dienstag 18-19.15h + 19.30-20.45h Präsenz & Online auf Anfrage	20 Gesichtsyoga 17-18h Klang Entsp. 18.30- 19.30h Klangmeditation 20-21h Maya-Praxis 3 19.30-	21 Frühlingsbeginn geführte Meditation 19-20.30h	22	23	24
25 Yoga am Montag 18-19.15h PRÄSENZ & ONLINE	26 Yoga am Dienstag 18-19.15h + 19.30-20.45h Präsenz & Online auf Anfrage	27 Maya-Praxis 4 19.30-21h	28	29	30	31
Kontakt und Social Media Alexandra Strelli: 0171 6142712, Fb und Instagram: Yoga.Plus.Regensburg, Web: www.yogaplus-regensburg.de Melanie Baron: 0170 4420827, Fb Melanie Baron, Instagram: yllari-saaskun, Email: Info.i.m.baron@huna-sunrise.net Michelle Neugebauer: 0151 58386699, Instagram: 24k.healing Giada Dogliotti: 0173 4079417, Fb: AGLAIBeauty, Web: Info@aglaia-beauty.com						



Avalon

Avalon Regensburg

Ostpreußenstr. 20

93057 Regensburg

Instagram: avalon.regensburg

Facebook: Avalon.Regensburg

www.yogaplus-

regensburg.de/avalon/

Farbzuordnung:

= Alexandra Strelli

= Melanie Baron

= Giada Dogliotti

April 2024

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1		2	3 Maya-Praxis 5 19.30-21h	4	5	6	7 Yin Yoga Element Holz 10-11.15h Detox grüne Smoothies & Stimmgabel 10-13h
8	Yoga Kurs - rundum richtig 18-19.15h PRÄSENZ & ONLINE	9 Yoga Kurs - rundum richtig 18-19.15h + 19.30-20.45h Präsenz & Online auf Anfrage START ONLINE KURS -	10 Gesichtsyoga 17-18h Maya-Praxis 6 19.30-21h	11	12	13 Detox Wellnessstag mit ayurvedischen Mittagessen 9.30-17h	14
15	Yoga am Montag 18-19.15h PRÄSENZ & ONLINE	16 Yoga am Dienstag 18-19.15h + 19.30-20.45h Präsenz & Online auf Anfrage	17 Gesichtsyoga 17-18h Klang Entp. 18.30-19.30h Klangmeditation 20-21h Maya-Praxis 7 19.30-21h	18	19	20 ENDE ONLINE KURS - Reinigungswoche	21
22		23 Yoga am Dienstag 18-19.15h + 19.30-20.45h Präsenz & Online auf Anfrage	24 Gesichtsyoga 17-18h Maya-Praxis 8 19.30-21h	25	26	27	28
29	Yoga am Montag 18-19.15h PRÄSENZ & ONLINE	30					



Avalon

Avalon Regensburg

Ostpreußenstr. 20

93057 Regensburg

Instagram: [avalon.regensburg](https://www.instagram.com/avalon.regensburg)

Facebook: [Avalon.Regensburg](https://www.facebook.com/Avalon.Regensburg)

[www.yogaplus-](http://www.yogaplus-regensburg.de/avalon/)

regensburg.de/avalon/

Farbuordnung:

= Alexandra Strell = Giada Dogliotti

= Melanie Baron

= Doppelangebot

Kontakt und Social Media

Alexandra Strell: 0171 6142712, Fb und Instagram: [Yoga.Plus.Regensburg](https://www.yogaplus-regensburg.de), Web: www.yogaplus-regensburg.de
 Melanie Baron: 0170 4420827, Fb Melanie Baron, Instagram: [yllari.saaskun](https://www.instagram.com/yllari.saaskun), Email: info.i.m.baron@huna-sunrise.net
 Michelle Neugebauer: 0151 58386699, Instagram: 24k.healing
 Giada Dogliotti: 0173 4079417, Fb: [AGLAIABeauty](https://www.facebook.com/AGLAIABeauty), Web: info@aglala-beauty.com

UNSER ZIEL:

Ein liebevoller Platz

des HEIL-SEINS
des GANZ-SEINS
des WOHL-SEINS

wo Körper, Geist und Seele ankommen,
entspannen und lernen können

UNSERE VISION:

Eine Welt des Miteinanders, der neuen Werte in
Ernährung, Lebensweise, Denkweise und der
Achtsamkeit gegenüber allem Leben

Wir heißen Dich von Herzen willkommen und
nehmen uns gerne Zeit für Dich

Dein Avalon Team



**Melanie
Alex**

**Giada
Michelle**