

Unsere Workshop- und Wochenendseminare 2018

Februar – 17.2.2018

Drehhaltungen: auch in verdrehten Situationen aufrecht bleiben...

Drehhaltungen sind etwas Besonderes. Sie haben vielfältige Wirkungen bei geringsten Bewegungsimpulsen. So werden durch Heben, Wringen und Rotieren die einzelnen Wirbelsäulenebenen aktiviert und gelöst, das Zwerchfell gedehnt und für eine bessere Beatmung des Körpers neu ausgerichtet. Außerdem werden das Sonnengeflecht, die Bauchorgane und der Darm stimuliert. Insgesamt wirken Drehhaltungen beruhigend und „sammelnd“.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €

Februar/März – 24.2.-3.3.2018

Ayurvedische Fastenwoche

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 24.02.2018 beginnt eine Woche des bewussten Ernährens – keine Zeit des Hungerns. Eine ayurvedische Fastenkur reinigt, stärkt das Verdauungsfeuer „Agni“ und fördert so die Aktivität des Stoffwechsels. Das Geheimnis der Kur ist dabei die Zubereitung der Speisen und der Einsatz von Gewürzen und Kräutern. Dazu gibt es viele praktische Tipps, Wissenswertes zum Thema „Abnehmen“ und insgesamt eine Woche voller spannender Erfahrungen in lockerer Gesellschaft.

Die Wochenbegleitung kostet 159 €. Darin sind u.a. enthalten: Auftaktworkshop mit Detox-Getränken, Handout mit Rezepten für die einzelnen Fastentage und Hinweise für die Vorbereitung der Entlastungstage sowie einen Wochenüberblick mit Tipps, einem Paar Garshan Handschuhe (aus Rohseide) für die Selbstmassage, einer individuell abgestimmten typgerechten Massage von einer Zeitstunde und Teilnahme an Yoga- und Meditationsangeboten.

März – 10.03.2018

Yoga als achtsamkeitsgelenkte Entspannung

Yoga wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme für Entspannung unterstützt – aus gutem Grund: denn Yoga verbindet körperliche Entlastung mit gezielten Übungen zur inneren und äußeren Haltung, so dass unsere somatischen, kognitiven und psychischen Ressourcen gefördert werden und wir wieder Belastungs- und Handlungsfähigkeit erreichen.

Der Workshop erklärt die Dynamik von Stress und Burnout und beschreibt den aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand auch über die positiven Wirkungsweisen des Hatha-Yoga.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €

April – 14.04.2018

Faszinierende Faszien

Faszien sind Bindegewebsnetzwerke mit bedeutenden Funktionen für die Körperform, für die Stabilität und Wahrnehmungsfähigkeit, für das Immunsystem und andere wichtige Aufgaben. Bei Über- oder Unterbeanspruchung können sie erschlaffen, verhärten, verkleben oder verfilzen und schmerzen. Der Workshop widmet sich der Erklärung der Faszienstrukturen und gibt praktische Hinweise und Übungen an die Hand.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €

April – 20.-22.04.2018

Yoga-Urlaub im Seepark

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht es, sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen lassen. Es schenkt Zeit für den eigenen Körper, um ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln. Es lässt die Seele Ruhe finden, Besinnung, Leichtigkeit und Freude. Der Geist findet Raum zur Entspannung und Gedankenruhe.

Anreise Freitag ab 10⁰⁰ Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22⁰⁰ Uhr, Seminargebühr 150 €, Hotelbuchung mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 196,50 € und 241,50 €.

Mai – 05.05.2018

Yoga für Füße, Knie und Hüfte

Die Füße sind am weitesten vom Kopf entfernt und werden deshalb oft gar nicht beachtet. Mitunter werden sie auch als sensibel und etwas sehr Intimes erlebt. Wir widmen uns in diesem Workshop sehr umsichtig den Füßen. Denn sie tragen uns durch das Leben und bilden eine Funktionseinheit mit unseren Knien und auch unserem Hüftgelenk bzw. Becken. In diesem Workshop erhalten Sie wichtige Hinweise und Übungen für den guten Stand, ein effizientes Gehen und Laufen/Joggen sowie wichtige Hinweise bei Fehlstellungen und Schmerzen.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €

Juni – 16.06.2018

Ayurvedisches Tagesritual

Tagesrituale geben Struktur. Sie schaffen Entlastung bei der gesunden Ernährung und Lebensführung. Und sie sollen natürlich und einfach sein. Tipps zum Aufstehen, zur Morgenhygiene, zum Frühstück, zu schönen Übungen für zwischendurch, sowie auch Tagesabschlussformen, die alltagstauglich sind, werden vorgestellt, erklärt und gemeinsam ausprobiert und individuell angepasst.

Beginn: 10⁰⁰ Uhr, **Ende:** 14⁰⁰ Uhr, inklusive Getränke und Speisen, **Kosten:** 59 €

Juli – 07.07.2018

Yoga zur Schulter-Nacken-Entlastung

Wir tragen oft schwere Lasten in unserem Alltag. Sowohl hohe Gewichte als auch seelische Belastungen lassen unsere Schulter-Nacken-Region verspannen. Schmerzen in der Schulter, Steifheit im Nacken, Stechen im Brustkorb, ja sogar Kieferbeschwerden und Kopfschmerzen haben nicht selten ihre Ursache in Fehlhaltung, insbesondere im Bereich der Halswirbelsäule. Der Workshop zeigt gezielte Übungen zur Entlastung und gibt Tipps für eine optimale Vorbeugung. Hinweise für die richtige Haltung in allen alltäglichen Bewegungsabläufen, bei beruflichen und sportlichen Anforderungen werden ebenfalls praktisch erprobt.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €

August – 11.08.2018

Die Atemlenkung im Yoga: Pranayama

Der Atem ist ein Indikator für unser Wohlbefinden oder auch für unsere aktuelle Belastungssituation. Er schenkt uns Energie, kann aber auch eingeschränkt sein und uns dauerhaft behindern. In diesem Workshop werden anatomisch-physiologische Prinzipien, medizinische Erkenntnisse und auch die komplexeren Wirkungen einer (krankheits- oder stressbedingten) Atemverhaltung und der positiven Einflussnahme durch verschiedenen Atemtechniken und Körperhaltungen anschaulich berücksichtigt.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €

September – 08.09.2018

Surya Namaskar – Der Sonnengruß

Mit dem Sonnengruß kann es einem richtig warm werden. Der Kreislauf wird in Schwung gebracht, der Körper gedehnt und gestärkt. Er kann aber auch meditativ und achtsam ausgeführt werden. Dann wirkt er ausgleichend. Diese wohl bekannteste Übungsfolge im Yoga kann sehr vielfältig eingesetzt werden. Dieser Workshop zeigt die Varianten und die Formen, ihn auch zu Hause gewinnbringend zu praktizieren.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €

Oktober – 27.10.2018

Meditation – konzentrierte Ruhe

Was macht Meditation attraktiv? Wie funktioniert sie? Kann man etwas falsch machen? Was unterscheidet Meditation von Religion, Achtsamkeit, Konzentration oder Spiritualität? Der Workshop geht diesen und den individuellen Fragen der Teilnehmenden nach. Er erklärt physiologische, technische, praktisch-anwendbare Prinzipien der Meditationspraxis und ermöglicht eigene Erfahrung unter persönlicher Anleitung.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €

November – 09.-11.11.2018

Yoga-Urlaub im Seepark

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht es, sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen lassen. Es schenkt Zeit für den eigenen Körper, um ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln. Es lässt die Seele Ruhe finden, Besinnung, Leichtigkeit und Freude. Der Geist findet Raum zur Entspannung und Gedankenruhe.

Anreise Freitag ab 10⁰⁰ Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22⁰⁰ Uhr, Seminargebühr 150 €, Hotelbuchung mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 196,50 € und 241,50 €.

November – 24.11.2018

Faszienierende Faszien

Faszien sind Bindegewebsnetzwerke mit bedeutenden Funktionen für die Körperform, für die Stabilität und Wahrnehmungsfähigkeit, für das Immunsystem und andere wichtige Aufgaben. Bei Über- oder Unterbeanspruchung können sie erschlaffen, verhärten, verkleben oder verfilzen und schmerzen. Der Workshop widmet sich der Erklärung der Faszienstrukturen und gibt praktische Hinweise und Übungen an die Hand.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €

Dezember – 15.12.2018

Alles im Lot – Körper im Gleichgewicht

Im Lot zu sein, heißt, sich im Schwerpunkt und in der Aufrichtung auszurichten. Eine gute Haltung und ein ausgewogenes Bewegungsmuster ist Ausdruck eines strukturellen Gleichgewichts. Jede Haltung hat nämlich einen Einfluss auf unseren Körper und seine Strukturen. Auch unser seelisches Gleichgewicht kann sich in den Körperstrukturen widerspiegeln. Die Yogapraxis trägt dabei zu einem gesunden „Dialog“ der Gelenke, Muskeln und Faszien bei, bindet aber auch unsere emotionale Befindlichkeit mit ein. Der Workshop widmet sich dieser Ausrichtung und der inneren wie äußeren Stabilität, insbesondere durch die komplexe Übung von Gleichgewichtshaltungen.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 40 €