

Unsere Workshop- und Wochenendseminare 2019

Januar – 12.01.2019

Aerial Grundlagen-Workshop mit Alex und Torsten

Tuchführung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, dauerhaft an einem Kurs teilzunehmen.

Beginn: 10³⁰ Uhr, **Ende:** 12⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 30 €

Januar – 12.01.2019

Aerial Aufbau-Workshop mit Corinna Ball

Neue Haltungen und fortgeschrittene Übungen im Tuch – auch für Teilnehmende mit Erfahrungen aus vergangenen Workshops – bieten einen schönen Impuls für das Erleben von Unbeschwertheit und Leichtigkeit.

Beginn: 14.⁰⁰ Uhr, **Ende:** 16⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 40 €

Januar – 19.01.2019

Yoga zur Schulter-Nacken-Entlastung – beschwingt ins Neue Jahr

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 Fehlhaltungen, 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 sowie bei beruflichen und sportlichen Anforderungen werden ebenfalls praktisch erprobt.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

Januar – 26.01.2019

Ayurvedische Gewürze als Therapeutikum – Workshop mit Kristin Merkert

Was sind Gewürze? Wie wirken sie auf das körperliche und seelische Wohlbefinden? Wie wende ich sie richtig an? Gibt es eine Verbindung zum Unterbewusstsein und was haben die Geschmacksrichtungen mit Gefühlen zu tun? – Neugierig? Dann kann der duftende Gewürzzauber beginnen. Kristin Merkert, u.a. ausgebildete Ayurvedaköchin, geht in diesem Workshop auf die Reise in die wunderbare Welt der Gewürze.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

Februar – 02.02.2019

Die Intuition (in) der Bewegung: Yoga und die Ursprünge des Tanzes aus Afrika – ein Event mit Carlo Melis vom Tanzhaus NRW

Yoga und Tanz nehmen die instinktive Fähigkeit des Körpers auf, sich frei zu bewegen und mit der Umwelt zu interagieren. Dazu geben die alafrikanischen Ursprünge des Tanzes kreative Impulse. Carlo hat dazu eine eigene Methode entwickelt, das intuitive Vermögen zu wecken, ohne dass ein bestimmter Tanz erlernt werden muss. Er ermöglicht, den eigenen Körper in seinen verschiedenen Bewegungsdimensionen erleben spüren und erleben zu können.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

Februar – 22.-24.02.2019

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, **Seminar-gebühr** 150 €, **Hotelbuchung** mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 196,50 € und 241,50 €.

März – 09.03.-16.03.2019

Ayurvedische Fastenwoche

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 09.03.2019 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 169 €. 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.

Termin- bzw. Programmübersicht der Fastenwoche im Überblick:

- ⇒ Samstag, 09.03.2019 von 10 bis 13.30 Uhr: Auftaktworkshop
- ⇒ Montag, 11.03.2019 von 16 bis 17 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- ⇒ Mittwoch, 13.03.2019 von 7.30 bis 8 Uhr: Meditation
- ⇒ Freitag, 15.03.2019 von 14 bis 15 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- ⇒ Samstag, 16.03.2019 von 9.30 bis 11 Uhr: Yoga to go
- ⇒ Samstag, 16.03.2019 ab 11 Uhr Abschlussrunde mit Ausblick
- ⇒ Inklusiv im Wochenverlauf: Individueller Termin für eine typgerechte Ayurveda Massage.

März – 16.03.2019

Richtig Gehen und Laufen mit Profisportler und Personal-Coach Pierre Blondiaux

Der Workshop erklärt und lädt zur Übung ein, um die Erfahrung des richtigen und natürlichen Gehens, Stehens und Laufens wieder zu entdecken. Der Workshop ergänzt mit seiner präzisen und spannend-praktischen Anleitung die Ausrichtung im Yoga. Die Prinzipien werden zunächst barfuß geübt. Ziel ist ein aktives Fördern der Fußgesundheit und das Wiederentdecken des natürlichen Gangs, zumal viele körperliche Beschwerden schon ihren Ursprung in der Fehlhaltung und -bewegung haben und durch verschiedene Übungen überwunden oder gelindert werden.

Außerdem vermittelt der Workshop eine Anleitung zur Achtsamkeit im bewussten und aufmerksamen Gehen. Barfuß in die tiefe Entspannung – attraktiv für alle, die vom Stress genug haben und die aktiven Möglichkeiten der Regeneration suchen.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 50 €

März – 23.03.2019

Yoga und die Chakren mit Claudia Pongé

Die Chakren gelten im Yoga als die Kraftzentren des Körpers. Sie entsprechen einem philosophischen Konzept sowohl im Yoga, Ayurveda, Tantrismus und Buddhismus als auch in der traditionellen chinesischen Medizin. Es geht um Energiebahnen und Energiezentren, die auch bestimmten Organen, Emotionen, Hormonen, Körperfunktionen und Lebensthemen zugeordnet werden. In diesem Workshop werden das Muladhara-Chakra, das für Verwurzelung, Stabilität, Standhaftigkeit, und Sicherheit steht, und das Svadhithana-Chakra, das Emotionen, Kreativität und sexuell-vitale Energie repräsentiert, bewusst angesprochen.

Entsprechend der Chakren werden vor allem Körperhaltungen, aber auch Atemübungen und kleine Meditationseinheiten angeboten, die die Verbindung mit den Energiezentren herstellen und diese aktivieren.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

April – 13.04.2019

Relax: Entspannungskurs mit Angela Müller-Daniel und Stefanie Ufer

Erholsame Stunden der Ruhe erleben im Entspannungskurs für Körper, Geist und Seele.

Mit Shiatsu-Massage, Fantasiereisen und Trance-Anleitungen aus der Hypnotherapie lernen Sie, Stress leichter abzubauen und den Alltag gelassener anzunehmen.

In diesem Workshop werden einfach erlernbare Shiatsu-Techniken vermittelt, die den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht bringen.

Es werden Rücken, Nacken, Schultern, Arme, Beine und Füße am bekleideten Körper behandelt. Im Wechsel dazu helfen Trance-Anleitungen mit positiven Bildern, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

Das Angebot ist für Einzelpersonen und Paare geeignet. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Die Leitung des Workshops teilen sich Angela Müller-Daniel, Psychotherapeutin HPG und Stefanie Ufer, Heilpraktikerin.

Anmeldungen direkt bei der Dozentin unter a.mueller-daniel@gmx.de.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 19⁰⁰ Uhr, **Pause**, **Kosten:** 60 €

April – 27.04.2019

Aerial Grundlagen-Workshop mit Alex und Torsten

Tuchführung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, dauerhaft an einem Kurs teilzunehmen.

Beginn: 10³⁰ Uhr, **Ende:** 12⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 30 €

April – 27.04.2019

Aerial Aufbau-Workshop mit Corinna Ball

Neue Haltungen und fortgeschrittene Übungen im Tuch – auch für Teilnehmende mit Erfahrungen aus vergangenen Workshops – bieten einen schönen Impuls für das Erleben von Unbeschwertheit und Leichtigkeit.

Beginn: 14.⁰⁰ Uhr, **Ende:** 16⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 40 €

Mai – 11.05.2019

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:** 75 €

Mai – 18.05.2019

Yogapraxis im Detail: Standhaltungen

Standhaltungen ermöglichen die Erfahrung von Stabilität und Leichtigkeit, den so wichtigen Prinzipien im Yoga. Da sie in ihrer komplexen Struktur das volle Spektrum unseres Körpers fordern, schulen sie unsere Körperwahrnehmung und –beherrschung, lassen uns unsere Ausdruckskraft erleben und fördern unsere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Der Workshop führt tiefer in die Details der eigenen Yogapraxis.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 50 €

Mai – 25.05.2019

Ayurvedischer Koch-Event mit Kirsten Merkert

Lass Dich vom Zauber der Kochkunst einfangen! Die ayurvedische Ernährungslehre [Annavijana] ist äußerst differenziert. Was zählt ist die Auswahl der Nahrungsmittel und ihr Einfluss auf die Doshas (Bioenergien). Somit erfreut sie Herz und Sinne, stärkt Körper und Geist, gibt Energie, Frische und Ausgeglichenheit. Bei diesem Workshop wird nicht nur gekocht, die Geschmacksnerven werden zum „Jubilieren“ gebracht und die bestmögliche Ernährungsweise für jeden Einzelnen wird hier bestimmt.

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke“ – Sebastian Kneipp.

Beginn: 10⁰⁰ Uhr, **Ende:** 15⁰⁰ Uhr, **inklusive ayurvedischem Menü, Kosten:** 85 €

Juni – 01.06.2019

Die Intuition (in) der Bewegung: Yoga und die Ursprünge des Tanzes – ein Event mit Carlo Melis vom Tanzhaus NRW

Yoga und Tanz nehmen die instinktive Fähigkeit des Körpers auf, sich frei zu bewegen und mit der Umwelt zu interagieren. Carlo hat dazu eine eigene Methode entwickelt, dieses intuitive Vermögen hervorzubringen, ohne dass ein bestimmter Tanz erlernt werden muss. Er ermöglicht, den eigenen Körper in seinen verschiedenen Bewegungsdimensionen erleben spüren und erleben zu können.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

Juni – 08.-15.06.2019

Yogareise: Yoga-Erleben im Naturhof bei Oberstorf/Allgäu

Zu dieser Reise gibt es einen eigenen Flyer mit ausführlicher Beschreibung.

Juli – 06.07.2019

Restaurativer Yoga: die sanfte Art, zur Ruhe zu kommen

Yoga als Ressource zu erleben, als Praxis, die uns wieder Kraft zu schenken vermag, die nicht über Anstrengung in die Entspannung führt, sondern durch angeleitetes Loslassen. Dieses gezielte Loslassen ist ein langsamer Prozess, der Grenzen ganz neu und positiv erfahren lässt. Im mühelosen Verweilen der speziellen Yogahaltungen lassen sich neue Räume im eigenen Körper erleben. Die konkreten Impulse für die persönliche Praxis können zur Entlastung beitragen, insbesondere bei Menschen mit chronischem Stress, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen. Insgesamt wirkt restaurativer Yoga entspannend, ohne schläfrig zu machen, und fördert so die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

Juli – 20.07.2019

Aerial Grundlagen-Workshop mit Alex und Torsten

Tuchführung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, dauerhaft an einem Kurs teilzunehmen.

Beginn: 10³⁰ Uhr, **Ende:** 12⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 30 €

Juli – 20.07.2019

Aerial Aufbau-Workshop mit Corinna Ball

Neue Haltungen und fortgeschrittene Übungen im Tuch – auch für Teilnehmende mit Erfahrungen aus vergangenen Workshops – bieten einen schönen Impuls für das Erleben von Unbeschwertheit und Leichtigkeit.

Beginn: 14.⁰⁰ Uhr, **Ende:** 16⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 40 €

August – 10.08.2019

Ayurvedische Gewürze als Therapeutikum mit Kristin Merkert

Was sind Gewürze? Wie wirken sie auf das körperliche und seelische Wohlbefinden? Wie wende ich sie richtig an? Gibt es eine Verbindung zum Unterbewusstsein und was haben die Geschmacksrichtungen mit Gefühlen zu tun? Neugierig? Dann kann der duftende Gewürzzauber beginnen. Kristin Merkert geht in diesem Workshop auf die Reise in die wunderbare Welt der Gewürze.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

August – 31.08.2019

Natural Running oder der Weg zu einem „yogischen“ Laufstil mit Profi-Sportler und Personal-Coach Pierre Blondiaux

Natural Running führt zu einem entspannteren, leichteren und effektiveren Laufen. Um einen guten Zugang und vor allem eine Anleitung zu bekommen, die am Ende Spaß mit Konzentration verbindet, nehmen wir uns in diesem Workshop viel Zeit: 6 Stunden.

Die individuellen Bedürfnisse und Fragen stehen im Vordergrund. Dabei wird auch die ursprüngliche Barfuss-Lauftechnik erprobt. Es geht allerdings nicht darum, gegen den eigenen Wunsch den Laufstil zu verändern, sondern Impulse zu bekommen für die eigene Lauftechnik und die verschiedenen Laufdistanzen, um Schmerzen und Verletzungen zu vermeiden oder bei bestehenden Beschwerden Tipps zur Entlastung zu erhalten.

Auch bei diesem Workshop gibt es – wie bereits im Frühjahr – Hinweise für ein Gehen in Achtsamkeit. Schließlich soll Laufen ja nicht nur dem Überleben dienen, sondern auch eine Ressource bieten im stressigen Alltag.

Veranstaltungsort: Thekhaus 12, 40699 Erkrath (Neandertal)

Beginn: 10⁰⁰ Uhr, **Ende:** 16⁰⁰ Uhr, **Pausen** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 100€

7.-21.09.2019 „Aerial-Teacher-Training“ und „Deep + Flow“

Dieses **Ausbildungsangebot** und Vertiefungstraining gilt für YogalehrerInnen und Aerial-YogalehrerInnen. Nähere Informationen bitte gesondert erfragen oder bei der Dozentin unter in der Rubrik auf Ihrer Homepage: <http://www.dana-aerialyoga.de>

Oktober – 12.10.2019

Die Intuition (in) der Bewegung: Yoga und die Ursprünge des Tanzes – ein Event mit Carlo Melis vom Tanzhaus NRW

Yoga und Tanz nehmen die instinktive Fähigkeit des Körpers auf, sich frei zu bewegen und mit der Umwelt zu interagieren. Carlo hat dazu eine eigene Methode entwickelt, dieses intuitive Vermögen hervorzubringen, ohne dass ein bestimmter Tanz erlernt werden muss. Er ermöglicht, den eigenen Körper in seinen verschiedenen Bewegungsdimensionen erleben spüren und erleben zu können.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 50 €

Oktober – 19.10.2019

Aerial Grundlagen-Workshop mit Alex und Torsten

Tuchführung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, dauerhaft an einem Kurs teilzunehmen.

Beginn: 10³⁰ Uhr, **Ende:** 12⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 30 €

Oktober – 19.10.2019

Aerial Aufbau-Workshop mit Corinna Ball

Neue Haltungen und fortgeschrittene Übungen im Tuch – auch für Teilnehmende mit Erfahrungen aus vergangenen Workshops – bieten einen schönen Impuls für das Erleben von Unbeschwertheit und Leichtigkeit.

Beginn: 14.⁰⁰ Uhr, **Ende:** 16⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 40 €

November – 08.-10.11.2019

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, **Seminar-gebühr** 150 €, **Hotelbuchung** mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 196,50 € und 241,50 €.

November – 16.11.2019

Ayurvedischer Koch-Event mit Kirsten Merkert

Lass Dich vom Zauber der Kochkunst einfangen! Die ayurvedische Ernährungslehre [Annavijanna] ist äußerst differenziert. Was zählt ist die Auswahl der Nahrungsmittel und ihr Einfluss auf die Doshas (Bioenergien). Somit erfreut sie Herz und Sinne, stärkt Körper und Geist, gibt Energie, Frische und Ausgeglichenheit. Bei diesem Workshop wird nicht nur gekocht, die Geschmacksnerven werden zum „Jubilieren“ gebracht und die bestmögliche Ernährungsweise für jeden Einzelnen wird hier bestimmt.

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke“ – Sebastian Kneipp.

Beginn: 10⁰⁰ Uhr, **Ende:** 15⁰⁰ Uhr, **inklusive ayurvedischem Menü, Kosten:** 85 €

November – 23.11.2019

Workshop zur 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:** 50 €

Dezember – 14.12.2018

Sonnengruß im Winter – Yoga-Workshop

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:** 50 €