

Unser kleines Jahresprogramm: Workshop- und Wochenendseminare 2020



Wir freuen uns auf Euch!

Alex und Torsten

Januar – 11. bis 12.01.2020

Teacher-Training Kopfstandhocker Teil I mit Jasemin Cloßmann

Eine Ausbildung zum Lehrer/zur Lehrerin für den Kopfstandhocker führt Dich weiter in die Arbeit mit dem Hocker ein. Der Kopfstandhocker kann nämlich viel mehr, als nur den Kopfstand zu ermöglichen. Er dient dem Schwerkrafttraining und Body-Weight-Training. Er ermöglicht Unterstützung für klassische Yoga- und Entspannungs-Haltungen sowie für meditative Basis-Übungen. In Teil I des Teacher Trainings geht es um Fakten rund um den Hocker. Hier werden die Vorteile des sicheren Umgangs mit dem Hocker sowie die Kontraindikationen vermittelt. Spezielle Techniken, Griffe und Fassungen ermöglichen vielseitige Körperpositionen und eine ganz neue Arbeit mit den klassischen Yoga-Asanas. Auch Entspannung und Meditation kann mit Hilfe des Hockers eine neue Dimension gewinnen.

Das Teacher-Training ist offen für alle Interessierten.

Jasemin Cloßmann ist mit über 10 Jahren Erfahrung eine versierte Trainerin mit dem Kopfstandhocker. Sie beherrscht darüber hinaus die Kunst der präzisen Ansage.

Das Teacher-Training ist offen für alle Interessierten, setzt also keine Mindest Erfahrung voraus.

Beginn: Samstag 9⁰⁰ Uhr, **Ende:** Sonntag 16³⁰ Uhr, **Kosten:** 199 €

(bei gleichzeitiger Buchung von Teil II vom 14.-15.03.2019 liegen die Kosten bei 379 € für beide Wochenenden)

Januar – 17.01.2020

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: 17⁰⁰ Uhr, **Ende:** 19⁰⁰ Uhr, **Einführungspreis:** 30 €

Januar – 18.01.2020

Aerial Core-Workshop mit Corinna Ball

Aerial Yoga lässt auf spielerische Weise Leichtigkeit und Schwerelosigkeit erleben. Der Core-Workshop fordert dabei Tiefenmuskulatur. Koordination, Balance, Kraft und Stabilität der Körpermitte werden aufgebaut. Am Ende des Workshops lädt das Tuch zur Entspannung ein. Sowohl als Anfänger mit Vorkenntnissen als auch als Fortgeschrittene ermöglicht das Tuch, sich durch eine andere kraftvolle Art der Yogapraxis tragen zu lassen.

Beginn: 14⁰⁰ Uhr, **Ende:** 16⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 40 €

Januar – 25.01.2020

Yoga zur Schulter-Nacken-Entlastung: beschwingt ins Neue Jahr mit Alex und Torsten

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 €

Februar – 14. bis 16.02.2020

Yoga-Urlaub im Seepark mit Alex und Torsten

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht es, sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen zu 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 198,50 € und 243,50 €.

Februar – 22.02.2020

Reflektorische Atemtherapie mit Alexandra Rensmann

Die Reflektorische Atemtherapie ist ein ganzheitliches Therapiekonzept. Über gezielte manuelle Techniken werden unterschiedliche Regulationssysteme des Körpers beeinflusst.

Im Workshop gibt es eine Einführung in diese alte und trotzdem weitgehend unbekanntes Therapieform. Wir schulen Atmung und Körperwahrnehmung. Mit Hilfe praktischer Übungen erleben wir neue Körpererfahrungen und lernen unsere Atmung bewusster im Alltag einzusetzen.

Alexandra Rensmann ist eine erfahrene Physiotherapeutin, die zunehmend im Bereich der reflektorischen Atemtherapie erfolgreich behandelt.

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

Februar/März – 29.02.-07.03.2020

Ayurvedische Fastenwoche mit Alex

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 29.02.2020, 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 ein Wochenüberblick mit Tipps, eine individuell abgestimmte typgerechte Massage von einer Zeitstunde und die Teilnahme an Yoga- und Meditationsangeboten.

Termin- bzw. Programmübersicht der Fastenwoche im Überblick:

- ⇒ Samstag, 29.02.2020 von 10 bis 13.30 Uhr: Auftaktworkshop
- ⇒ Montag, 02.03.2020 von 16 bis 17 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- ⇒ Mittwoch, 04.03.2020 von 7.30 bis 8 Uhr: Meditation
- ⇒ Freitag, 06.03.2020 von 14 bis 15 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- ⇒ Samstag, 07.03.2020 von 9.30 bis 11 Uhr: Yoga to go
- ⇒ Samstag, 07.03.2020 ab 11 Uhr Abschlussrunde mit Ausblick
- ⇒ Inklusiv im Wochenverlauf: Individueller Termin für eine typgerechte Ayurveda Massage.

März – 07.03.2020

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, da 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 – 14-15.03.2020

Teacher-Training Kopfstandhocker Teil II mit Jasemin Cloßmann

Beim zweiten Teil des Teacher-Trainings wird Jasemin eine noch größere Auswahl an Variationen klassischer Asanas mit dem Hocker vorstellen. Gleichzeitig werden Modifikationen der Asanas für Anfänger und Fortgeschrittene präsentiert. Mit Partnerübungen wird der Hocker dann richtig vielseitig und der Spaßfaktor bekommt auch noch Raum. Auch die Nutzung von Hilfsmitteln in Ergänzung zum Hocker wird vermittelt. Das Programm in diesem zweiten Teil wird abgerundet mit Übungen zum Muskelaufbau bzw. zur Muskeldefinition. Übungen aus dem Restorative Yoga mit dem Hocker bilden den krönenden Abschluss.

Jasemin Cloßmann ist mit über 10 Jahren Erfahrung eine versierte Trainerin mit dem Kopfstandhocker. Sie beherrscht darüber hinaus die Kunst der präzisen Ansage.

Das Teacher-Training ist offen für alle Interessierten, setzt also keine Mindest Erfahrung voraus.

Beginn: Samstag 9⁰⁰ Uhr, **Ende:** Sonntag 16³⁰ Uhr, **Kosten:** 199 €

(bei gleichzeitiger Buchung von Teil I vom 11.-12.01.2019 sind die Kosten bei 379 € für beide Wochenenden)

März – 21.03.2020

Aerial Flow-Workshop mit Eva Schier

Aerial Yoga Flow ist eine fließende Form des Aerial Yoga, die die erhebende Kraft des Sonnengrußes aus den vielen Aerial Yoga Grundhaltungen heraus erfahren lässt. Alle Aspekte des Yogas fließen mit ein und führen in eine neue kraftvolle bewegte Form der Meditation.

Beginn: 14⁰⁰ Uhr, **Ende:** 16⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 40 €

April – 04.04.2020

Yoga für den gesunden Rücken mit Alex und Torsten

Rückenschmerzen sind oft Folgen unserer Alltagsbelastungen. Muskeln verkürzen, verhärten oder erschlaffen, die Faszien verlieren Spannung und Elastizität oder verfilzen. In der Folge entstehen Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Sogar die Körperwahrnehmung kann verzerren und das Immunsystem leiden.

Der Workshop zeigt gezielte Übungen zur Entlastung, gibt Tipps für eine optimale Vorbeugung und Hinweise für die privaten, beruflichen und sportlichen Herausforderungen.

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

April – 17.04.2020

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: 17⁰⁰ Uhr, **Ende:** 19⁰⁰ Uhr, **Einführungspreis:** 30 €

April – 18.04.2020

„Kosmetik zum Essen“ mit Kristin Merkert

Alles, was man auf die Haut streicht, sollte hochwertig, sicher und natürlich genug sein, dass man es sich auch auf der Zunge zergehen lassen könnte. Kristin als lang erfahrende Kosmetikerin mit dem Schwerpunkt Ayurveda hat hierfür wunderbare Schönheitstipps für zu Hause. Sie beschreibt die Haut in Verbindung mit den Doshas und lässt verstehen, dass unsere Haut oft als Spiegel der Seele bezeichnet wird.

Der Workshop ist praktisch orientiert, es wird nicht nur Wissen vermittelt, sondern praktische Tipps rund um das größte Organ unseres Körpers werden erweitert um das Herstellen von Masken „zum Essen“: ein Workshop mit Überraschungen.

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

Mai – 09.05.2020

Relax: Entspannungskurs mit Angela Müller-Daniel und Stefanie Ufer

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

Mit Shiatsu-Massagen, Fantasiereisen und Trance-Anleitungen aus der Hypnotherapie lernen, 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, **Kosten:** 60 €

Juni – 07. - 14.06.2020

Yogareise: Yoga-Erleben im Naturhof bei Oberstdorf/Allgäu

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

Juni – 27 - 28.06.2020

Teacher-Training Vinyasa Flow Teil I mit Jasemin Cloßmann

Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Hatha-Yoga. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem fließenden Erleben. Der Fokus liegt auf präziser Ausrichtung der Asanas in einem harmonischen Bewegungsablauf.

Im Mittelpunkt der Vinyasa-Flow-Ausbildung steht für die erfahrene Yogalehrerin Jasemin Cloßmann die präzise Ansage der fließend ausgeführten Asanas. Sie erklärt, unterstützt und leitet die Übungen bis hin zur kreativen Umsetzung eigener Flows.

Folgenden Fragen und Erlebnissräumen widmet sich der erste Teil des Teacher Trainings:

Was ist Vinyasa Flow Yoga? Worin besteht der Unterschied zwischen Hatha Yoga und Vinyasa Flow Yoga. Wie wird eine Vinyasa Flow Yoga Stunde aufgebaut? Wie ist bei diesem Yogastil die Funktion der Atmung? Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es zur Stundeneinstimmung? Welche Mobilisationen gibt es und wie werden diese mit den Sonnengrußmotiven unterstützt? Wie entsteht ein Flow? Wie findet die Materialsammlung statt? Wie werden die Asanas miteinander verbunden und sinnvolle Transitions integriert?

Das Teacher-Training ist offen für alle Interessierten, es werden keine Mindestvoraussetzungen verlangt.

Beginn: Samstag 9⁰⁰ Uhr, **Ende:** Sonntag 16³⁰ Uhr, **Kosten:** 199 €

(bei gleichzeitiger Buchung von Teil II vom 15.-16.08.2019 liegen die Kosten bei 379,- € für beide Wochenenden)

August – 08.08.2020

Aerial Stretch & Relax-Workshop mit Corinna Ball

Dieser Aerial-Yoga-Workshop kombiniert die Schwerelosigkeit des Aerial Yoga mit entspannenden Positionen des Restaurativen Yoga. Ruhige Bewegungen, das Verweilen in den Asanas und die Wirkung der Schwerkraft können Verspannungen und Blockaden lösen und den Energiefluss anregen. Das Eintauchen in diese sanfte Art der Yogapraxis ist ein Genuss, der nachhaltig wirkt. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Beginn: 14⁰⁰ Uhr, **Ende:** 16⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 40 €

August – 15.-16.08.2020

Teacher-Training Vinyasa Flow Teil II mit Jasemin Cloßmann

Im zweiten Teil des Teacher Trainings wird noch tiefer in die Welt des Vinyasa Flows eingetaucht. Jasemin stellt vor neue Herausforderungen:

Wie gehe ich mit einer „Mixed Class um? Wie finde ich für verschiedene Level die passenden Asanas? Wie werden Sequenzen für Umkehrhaltungen aufgebaut? Wie lässt sich die Intensität während einer Vinyasa Flow Stunde verändern? Wie wird die Stunde auf den Peak Point ausgerichtet? Wie kann ein Thema im gesamten Stundenverlauf als roter Faden integriert werden?

Das Teacher-Training ist offen für alle Interessierten, es werden keine Mindestvoraussetzungen verlangt.

Beginn: Samstag 9⁰⁰ Uhr, **Ende:** Sonntag 16³⁰ Uhr, **Kosten:** 199 €

(bei gleichzeitiger Buchung von Teil I vom 27.-28.06.2019 liegen die Kosten bei 379 € für beide Wochenenden)

August – 29.08.2020

Relax: Entspannungskurs mit Angela Müller-Daniel und Stefanie Ufer

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

Mit Shiatsu-Massagen, Fantasiereisen und Trance-Anleitungen aus der Hypnotherapie lernen, 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 €

September – 19.09.2020

Im Einklang sein – Entspannen mit Klangschalen

Wir alle kennen das Gefühl starker und übermäßiger Belastung und Stress – ob im Beruf oder Privatleben. Wer wünscht sich da nicht mal eine Auszeit, um abschalten zu können?

Oft sind es die kleinen Ruhe-Oasen, die einem wieder Ausgleich und Kraft geben, sich dem Alltag zu stellen.

Wie solche Momente der Entspannung selbstständig mit Hilfe von Klangschalen geschaffen werden können, wird in diesem Workshop vermittelt. Dabei kann jede/r eintauchen in die Welt der Klangschalen, um ihre Wirkung und Anwendungsbereiche kennen zu lernen und zu erleben.

Die Klangmassage-Praktikerin – vom Peter-Hess-Institut ausgebildet – inspiriert in diesem Workshop u.a. mit Übungen zur Entspannung, mit Klangerfahrungen für den Alltag, mit einer klangbegleiteten Fantasiereise und einer „Partnerübung“ zur Klangerregung für den Rücken an.

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

September – 26.09. bis 01.10.2020

DANA® AERIAL YOGA Yin Basic mit Dhanya Daniela Meggers

DANA® AERIAL YOGA Yin Basic ist eine sehr meditative Form des Aerial-Yogas und richtet den Blick nach innen. Lang gehaltene Dehnungen ohne Muskelanspannung machen unser Binde- und Bänder- bzw. Fasziengewebe flexibel und stark. Sie mobilisieren unsere Gelenke und beruhigen das Nervensystem. Die Übungen wirken stressreduzierend und regenerierend.

Die acht Muskelgruppen rund um die Hüfte werden aktiv angesprochen. Außerdem wird die individuelle Struktur eines jeden Körper, seine Unverwechselbarkeit berücksichtigt und erfahrbar gemacht.

Anmeldungen direkt bei der Dozentin unter: info@dana-aerialyoga.de

Dauer: 6 Tage, **Beginn:** 18⁰⁰ Uhr, **Ende:** 16⁰⁰ Uhr **Kosten:** 890,- €

Oktober – 17.10.2020

Sonnengruß im Herbst – 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 €

Oktober– 31.10.2020

Mantra und Stimme mit Paola Gronau

Mantren zu singen und heilsame Lieder, bietet die Möglichkeit, in aufmerksamen sensorischen Kontakt zur eigenen Stimme zu gelangen, die Eigenwahrnehmung und Stimmgesundheit zu fördern und so die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Dabei singen wir einfach nach Gehör, ohne Noten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein neugieriges und waches Ohr reicht aus. Es geht also nicht um richtiges oder falsches Singen, sondern um das klangliche Erleben der Mantren sowie um die Entdeckung und Entwicklung des eigenen Stimmklangs, reich an Vibrationen und ohne Mühe, Aufwand oder Leistung. Die Freude am Improvisieren und Ausprobieren ist ausdrücklich willkommen.

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

November – 06.-08.11.2020

Yoga-Urlaub im Seepark mit Alex und Torsten

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 198,50 € und 243,50 €.

November 14.11.2020

Spirituelles Räuchern mit Kristin Merkert

Das Verräuchern von Kräutern und Heilpflanzen verbreitet einen angenehmen Duft und kann außerdem eine reinigende, heilende Wirkung haben. Vor allem an den bevorstehenden Rohnächten zum Jahresende bildet das Räuchern eine feste Tradition. Dabei kann man sich von altem Ballast befreien und das alte Jahr hinter sich lassen.

Heilkräuter sind ein Geschenk der Natur und bieten vielfältige Möglichkeiten zum Räuchern. Die Ayurveda Expertin Kristin Merkert stellt wohlriechendes Räucherwerk vor und führt in dessen Anwendungsmöglichkeiten ein.

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

November 21.11.2020

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:** 50 €

November – 27.-29.11.2020

Yoga-Urlaub im Seepark (Advents-Special) mit Alex und Torsten

Dieses „besondere“ Angebot zum ersten Advent ermöglicht ein bewusstes Einfinden in die Zeit der Besinnung. Es schenkt Zeit für sich und den eigenen Körper. Es verhilft der Seele, Ruhe zu finden und Besinnung, besonders in der Vorbereitung auf Weihnachten und den Jahreswechsel.

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 198,50 € und 243,50 €.

Dezember – 12.12.2020

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, 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 €

Dezember – 13.12.2020

Aerial Deep-Workshop in adventlicher Kerzenstimmung mit Eva Schier

Beim Aerial Deep Yoga schwebt das Tuch ca. 10-15 cm über dem Boden. Schwingende und kreisende Bewegungen schenken das Gefühl von Schwerelosigkeit. Muskeln und Gelenke erfahren Mobilisation, während das Nervensystem in die Regeneration kommt. Fließende Bewegungen in Verbindung mit dem bewussten Atem und spezielle Visualisierungen regenerieren alle Strukturen des Körpers. So können sich die Selbstheilungskräfte entfalten und ein positives Gefühl der Leichtigkeit entsteht.

Über drei Stunden adventliche Entspannung bei Kerzenschein sorgen für ein unvergessliches Erlebnis.

Beginn: 15³⁰ Uhr, **Ende:** 19⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 50 €

AUDE VIVERE
Inhaber Torsten Ableiter
Bergische Straße 2 | 42781 Haan
Fon 02129-94 84 16 | Mobil 01525-376 29 27
Mail info@aude-vivere.de | www.aude-vivere.de