

Liebe Freunde von Aude Vivere,

für das neue Jahr unser Jahresprogramm zusammenzustellen, macht uns ja eine besondere Freude. Dieses Mal bleibt die Ungewissheit, wie es im nächsten Jahr aufgrund der Situation um Covid-19 weitergeht.

Da wir innerhalb der letzten Monate erfahren durften, dass auch digitale Wege den Yoga und den Ayurveda möglich machen, sind wir ganz mutig und veröffentlichen hiermit das Programm 2021. Die Termine, die Ihr dort findet, sind für die Präsenzphasen gedacht. Aber wir sind auch vorbereitet, alternativ eine digitale Version anzubieten. Ihr werdet erstaunt sein, was da alles möglich ist.

Außerdem werden wir Euch weitere digitale Angebote kurzfristig zukommen lassen, sollten die Maßnahmen, die die Präsenzveranstaltungen einschränken, länger bestehen. Ihr könnt auch da gespannt sein, was wir uns einfallen lassen.

Denn wir alle brauchen ja schöne Aussichten. Die möchten wir Euch nun bieten mit unserem Jahresprogramm für 2021.

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen und den gemeinsamen Weg in ein neues, mit viel Hoffnung erfülltes Jahr.

Unsere Angebote im Detail:

Januar – 23.01.2021

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 – 12.02.2021

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 €

Februar – 13.02.2021

Training Kopfstandhocker mit Jasemin Cloßmann

Yoga mal anders. Mit Spaß auf kraftvolle Weise die Schwerkraft überwinden. In fließenden Bewegungen neue Haltungen ausprobieren. Sich einen Tag von einer tollen Trainerin inspirieren lassen – denn der Kopfstandhocker kann viel mehr, als nur den Kopfstand zu ermöglichen.

Jeder Teilnehmende erlernt den sicheren Umgang mit dem Hocker. Spezielle Techniken, Griffe und Fassungen ermöglichen vielseitige Körperpositionen und eine ganz neue Erfahrung in den klassischen Yoga-Asanas. Auch Entspannung und Meditation kann mit Hilfe des Hockers eine neue Dimension gewinnen. Zudem ist er als Teil des Schwerkrafttrainings bzw. des Body-Weight-Trainings auch geeignet, über den Yoga hinaus körperliche Fitness zu unterstützen.

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

Das Kopfstandhocker-Training ist offen für alle Interessierten und setzt keine Mindest Erfahrung voraus.

Beginn: 9³⁰ Uhr, **Ende:** 18⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 99 €

Februar – 20.02.-27.02.2021

Ayurvedische Fastenwoche mit Alex

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 20.02.2021, 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, 20.02.2021 von 10 bis 13.30 Uhr: Auftaktworkshop
- ⇒ Montag, 22.02.2021 von 16 bis 17 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- ⇒ Mittwoch, 24.02.2021 von 7.30 bis 8 Uhr: Meditation
- ⇒ Freitag, 26.02.2021 von 14 bis 15 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- ⇒ Samstag, 27.02.2021 von 9.30 bis 11 Uhr: Yoga to go
- ⇒ Samstag, 27.02.2021 ab 11 Uhr Abschlussrunde mit Ausblick
- ⇒ Inklusiv im Wochenverlauf: Individueller Termin für eine typgerechte Ayurveda Massage.

März – 05. bis 07.03.2021

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 203,50 € im Doppelzimmer und 248,50 € im Einzelzimmer.

März – 13.03.2021

QiGong zur Gesundheitsförderung kann all dies und noch mehr sein...

In diesem ersten Workshop zum Thema QiGong werden sanfte Bewegungen mit Atemübungen und Entspannungsphasen verknüpft. Hier wird aus den Übungen des Yangsheng QiGong eine einfache Bewegungsfolge gelernt, die der Gesunderhaltung dient. Sehnen und Bänder werden geschmeidig gemacht, Muskelverspannungen gelockert und der Geist kommt zur Ruhe. Der Workshop hat einen kleinen Theorieanteil und geht dort auf mögliche Fragen ein. Beim überwiegenden Praxisanteil üben alle Teilnehmenden gemäß ihren Möglichkeiten. Spezielle Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kursleitung hat Frau Dipl. Psychologin Sabine Lorenz, Diplompsychologin seit 1993, QiGong-Kursleiterin und Gütesiegelträgerin des Deutschen Dachverbandes für QiGong und TaiChiChuan e.V., Anerkennung der Krankenkassen für verschiedene Gesundheitskurse.

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

März – 20.03.2021

Faszien erleben mit Jasemin Cloßmann: Der Weg zu kräftigem und elastischem Bindegewebe

Die Wissenschaft befasst sich mehr und mehr mit dem faszinierenden Bindegewebe, welches unseren Körper nicht nur umhüllt, sondern auch wie ein tragendes Netz in uns fungiert.

Die Faszienstruktur unseres Körpers hat eine enorme Stützfunktion und erlaubt uns zur selben Zeit geschmeidige und ökonomische Bewegungen auszuführen.

Die Übungspraxis wird durch federnde, elastisch-hüpfende, schwungvolle oder besonders langsame und präzise Bewegungen bereichert.

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

März – 27.03.2021

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 €

März – 27.03. – 03.04.2021

Yogareise: Freiheit mit Yoga erleben an der Ostsee

Zu dieser Reise gibt es einen eigenen Flyer bzw. ein Exposé mit ausführlicher Beschreibung. Im Download-Bereich unter „Media“ auf unserer Homepage einfach öffnen und/oder runterladen.

April – 16.04.2021

Aerial Grundlagen-Workshop mit Eva 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 – 17.04.2021

Entspannung mit Hilfe von Achtsamkeit und Meditation mit Alex und Torsten

Warum nicht einmal einen Perspektivenwechsel starten und schauen, in welchen Lebensbereichen entspannte Momente Einzug halten können – und zwar so, dass diese nicht zu weiteren Terminen mutieren. In diesem Workshop wird versucht, auf spielerische Art und Weise Entspannung in den Alltag zu integrieren, ohne dass ein Gefühl von zusätzlichem Aufwand entsteht. Hierzu dienen einfache, kleine Methoden und eine vielleicht ganz neue Sichtweise auf ein ausgefülltes, entspanntes Leben.

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

Mai – 08.05.2021

Vinyasa Flow 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 dieses Workshops steht für die erfahrene Yogalehrerin Jasemin Cloßmann mit ihrer präzisen Ansage die fließend ausgeführten Asanas, die zu einer wärmenden Bewegungsfolge kombiniert werden.

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

Juni - 12.06.2021

Shinrin-Yoku zum Kennenlernen mit Rike Hentschel

Shinrin-Yoku ist die japanische Bezeichnung für Waldbaden. Es beschreibt das bewusste Eintauchen in den Wald und das Erleben des Waldes mit allen Sinnen. Waldbaden hilft Stress zu reduzieren, den Blutdruck zu senken, die Immunabwehr zu stärken und die mentale Verfassung zu bessern. Der ca. anderthalbstündige „Waldbadetag“ zum Kennenlernen besteht aus Passagen des Gehens in Achtsamkeit verknüpft mit Meditationen und Körperübungen aus dem Yoga bzw. des QiGong. Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe werden empfohlen. Treffpunkt: Erkrather Straße 110, Haan.

Beginn: 15 Uhr, **Ende:** 16.30 Uhr, **Kosten:** 30 €

Juni – 18.06.2021

Aerial Grundlagen-Workshop mit Eva 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 €

Juli – 03.07.2021

Restorative Yoga: Entspannen und regenerieren mit Jasemin Cloßmann

Beim Restorative Yoga ist die oberste Priorität, die natürliche Fähigkeit der Entspannung zurückzuholen.

Gemeinsam wird das Loslassen und das „Einfach-nur-Sein“ geübt. Die Haltungen werden mit geringstmöglicher Anstrengung aufgrund der Unterstützung mit Hilfsmitteln über einen längeren Zeitraum eingenommen und verhelfen somit zu Ruhe, Meditation und innerem Frieden. Restorative Yoga wirkt nachhaltig bis in die tiefsten Schichten und kann besonders wirkungsvoll bei chronischen Beschwerden und bei Erschöpfung sein.

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

Juli – 09.-11.07.2021

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 203,50 € im Doppelzimmer und 248,50 € im Einzelzimmer.

Juli – 17.07.2021

Shinrin-Yoku mit Rike Hentschel

Shinrin-Yoku ist die japanische Bezeichnung für Waldbaden. Es beschreibt das bewusste Eintauchen in den Wald und das Erleben des Waldes mit allen Sinnen. Waldbaden hilft Stress zu reduzieren, den Blutdruck zu senken, die Immunabwehr zu stärken und die mentale Verfassung zu bessern. Der ca. dreistündige „Waldbadetag“ besteht aus Passagen des Gehens in Achtsamkeit verknüpft mit Meditationen und Körperübungen aus dem Yoga bzw. des Qi Gong. Empfohlen werden feste Schuhe, bequeme Kleidung, Rucksack und evtl. ein Outdoor-Sitzkissen. Der Treffpunkt wird noch bekanntgegeben – wird aber im Umkreis von ca. 30 Minuten Fahrzeit erreichbar sein.

Beginn: 15 Uhr, **Ende:** 18.30 Uhr, **Pause**, **Kosten:** 50 €

September – 17.09.2021

Aerial Grundlagen-Workshop mit Eva 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 €

September – 18.09.2021

Mit Yoga und Ayurveda durch die Wechseljahre – begleitet von Alex

Die Wechseljahre werden von vielen Frauen als ein großer Umbruch erlebt und sind mit vielen negativen Konnotationen besetzt. An dieser Stelle kann es sinnvoll sein, noch einmal zum Ursprung und zur Bedeutung dieser Zeit des Wechsels auf körperlicher, kultureller und spiritueller Ebene neugierig zu schauen und eine neue Perspektive zu gewinnen, um diese Zeit vielleicht sogar zu begrüßen und sich mit Hilfe von Yoga und Ayurveda dieser Veränderung als wichtigem Bestandteil des Lebens zu widmen.

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

Oktober – 23.10.2021

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 €

Oktober – 30.10.2021

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 Klangentspannung für den Rücken an.

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

November – 05.-07.11.2021

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 203,50 € im Doppelzimmer und 248,50 € im Einzelzimmer.

November 20.11.2021

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 Rauhächten 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 €

Dezember – 12.12.2021

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 €