

Herzlich willkommen zum Yogaseminar in Parin

9. bis 11. Dezember 2022

Hier erfahren Sie Details für den Ablauf

Mit einem Wochenendseminar möchte ich eine Auszeit aus den alltäglichen Forderungen und Pflichten anbieten, eine Insel im Alltag zur Regeneration und für eine Rückbindung zum Wesentlichen.

Das Programm

- Beginn am Freitag: 16:00 Uhr Begrüßung. Orga
- Hatha-Yogalektion (90 Min), anschließend Abendbuffet
- 20:00 Uhr: Einführung in die Meditation. (ca.1 Stunde)
- Samstag 7:30 Uhr: Meditation der 4 Himmelsrichtungen
- 8:30 Uhr: 60 minütige Hatha-Yogalektion.
- Brunchpause
- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
Info: Angebote für Behandlungen gibt es im TAO-Gesundheitszentrum beim Gutshaus Stellshagen (www.gutshaus-stellshagen.de)
- Ab 14:45 Uhr: Teepause mit Obst und Kuchen
- 15:15 Uhr: Optional: Wir gehen gemeinsam zum Klangdom für eine 1 stündige geführte Entspannungsreise
- 16.30: Hatha-Yogalektion (90 Min)
- 18:30: Abendbuffet
- 20:00 Uhr: Meditation mit dem Herzchakra (ca. 20 Minuten)
Vortrag und Thema des Seminars: Betrachtung des Herzchakras
(dem Immunsystem zugeordnet)
- Sonntag: 7:30 Uhr: Hatha-Yogalektion
- 9:00 Uhr: Frühstück und Zimmerräumung
- 11:30 Uhr: Meditation und Zusammenfassung:
Was nehme ich mit in den Alltag?
- Verabschiedung. Ende gegen 13.00 Uhr.

Om shanti

Zu meiner Person:



Yoga ist ein Anker in meinem Leben. 1985 habe ich meine

1. Yogaausbildung absolviert und 1988 mit der Fortgeschrittenen Ausbildung ergänzt. Mit jeder dieser intensiven Erfahrungen hat sich mein Leben entscheidend geändert. Seit dieser Zeit gebe ich mit Freude und Dankbarkeit Hatha -Yogakurse. In vielen schwierigen Lebenslagen gaben mir Philosophie und Hatha-Yoga-Praxis Halt, Durchhaltvermögen und Gleichmut. Auch durch die Pandemie waren mir die eigene Yogapraxis und der Online-Unterricht mir Hilfe und Unterstützung.

Als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis kann ich meine therapeutischen Kenntnisse gut anwenden und Übungen – wenn notwendig – modifizieren.