

Herzlich willkommen zum Yogaseminar in Parin

Freitag, dem 27. bis Sonntag, dem 29. November 2026

Das Programm

Thema: Der Wahrheit Ausdruck verleihen – Kehlchakra

- Beginn am **Freitag**: 16:00 Uhr Begrüßung. Kurze Vorstellungsrunde mit Erwartungen für das Wochenende. Kurze Übersicht über das Thema. Organisatorisches. (16:30)
- Hatha-Yogalektion mit Pranayama (90 Min), anschließend Abendbuffet um 18:00
- 19:30 Uhr: Wir gehen zusammen zum Klangdom in der Nachbarschaft für eine Klangmeditation mit Ulrike
- 20:30 Einladung zu einem Saunagang und Tauchbad (bis 21:00)
- **Samstag** 7:30 Uhr: Nadabrahma - Meditation
- 8:45 Uhr: Asanas und Übungen für die Harmonisierung des Vishudda-Chakras (60 Minuten).
- 09:45 Uhr: Brunchpause
- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
Info: Angebote für Behandlungen gibt es im TAO-Gesundheitszentrum beim Gutshaus Stellshagen (www.gutshaus-stellshagen.de)
- Ab 15:30 Uhr: Teepause mit Obst und Gebäck, um
- 15:50 Hintergründe und Bedeutung des Vishudda-Chakras (Sanskrit)
- 17:00 Hatha-Yogalektion (75 Min.) mit Pranayama und Entspannung
- 18:30: Abendbuffet
- 20:00 Uhr: Mantrasingen und Musikmeditation und Abschluss mit dem universellem Gebet und einem gemeinsamen Lied (bis ca. 21:00 Uhr)
- **Sonntag**: 7:30 Uhr: Hatha-Yogalektion mit Pranayama
- 9:00 Uhr: Frühstück und Zimmerräumung
- 11:30 Uhr Zusammenfassung: Kurzmeditation: Was nehme ich mit in den Alltag?
- Verabschiedung. Ende gegen 12:30 Uhr.

Om shanti

Hinweis: Organisationsbedingte Änderungen im Programm sind möglich.
Zu meiner Person:



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

1. Yogaausbildung absolviert und 1988 mit der Fortgeschrittenen Ausbildung ergänzt. Regelmäßig 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, Heilpraktikerin und Osteopathin mit eigener Praxis kann ich meine therapeutischen Kenntnisse gut anwenden und Übungen – wenn notwendig – modifizieren.