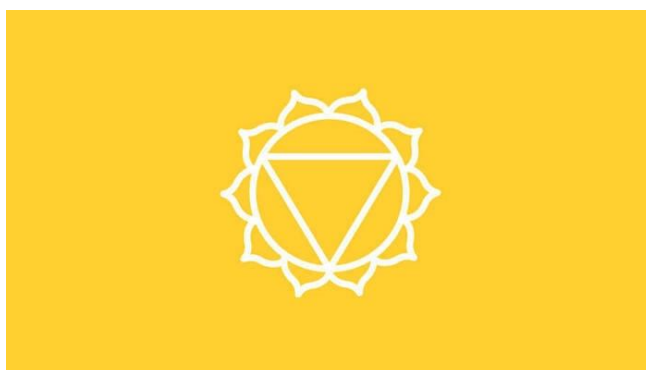


# Herzlich willkommen zum Yogaseminar in Parin

## Freitag, dem 24. bis Sonntag, dem 26. November 2024



### Das Programm

#### Thema: Selbstbestimmung durch Stärke - Nabelchakra

- Beginn am Freitag: 16:00 Uhr Begrüßung. Kurze Vorstellungsrunde mit Erwartungen für das Wochenende. Organisatorisches. (16:30)
- Hatha-Yogalektion mit Pranayama (90 Min), anschließend Abendbuffet um 18:00
- 19:30 Uhr: Einführung und Betrachtung des Nabelchakras = im Sanskrit: Manipura-Chakra
- 20:30 Einladung zu einem Saunagang und Tauchbad (bis 21:00)
- Samstag 7:30 Uhr: Meditation der 4 Himmelsrichtungen
- 8:45 Uhr: Asanas und Übungen für die Harmonisierung des Manipura-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](http://www.gutshaus-stellshagen.de))
- Ab 15:30 Uhr: Teepause mit Obst und Gebäck, um 15:50 gehen wir gemeinsam zum Klangdom
- 16:00 Uhr: nach Absprache: Meditation mit Ulrike im Klangdom
- oder geführte Mediation.
- 17:15 Hatha-Yogalektion (60 Min.)
- 18:30: Abendbuffet
- 20:00 Uhr: sanfte Bauchmassage gegenseitig oder selbst,
- anschließende Meditation (ca. 45 Min.)

- Sonntag: 7:30 Uhr: Hatha-Yogalektion mit Pranayama
- 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.