

Herzlich willkommen zum Yogaseminar in Parin

21.02. bis 23.02. 2020

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.
- Hatha-Yogalektion (90 Min), anschließend Abendbuffet
- 20:00 Uhr: Einführung in die Meditation mit den Chakren (ca.1 Stunde)
- Abendruhe oder Saunagang im Saunawagen

- Samstag 7:30 Uhr: Dynamische Chakrenmeditation mit Musik (60 Min.)
- 8:45 Uhr: Hatha-Yogalektion (60 Min)
- 10.00 Uhr: Brunchpause
- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
Info: Angebote für Behandlungen gibt es im TAO-Gesundheitszentrum beim Gutshaus Stellshagen, bitte vorher buchen.
(www.gutshaus-stellshagen.de)
Saunen im Sauna- und Ruhewagen auf dem Gelände oder in Stellshagen.
- 15.00 Uhr: Teepause mit Obst und Gebäck
- 15.15 Uhr: Entspannungsreise im Klangdom oder im Yogaraum
- 16 30: Hatha-Yogalektion (90 Min)
- 18.00 Abendbuffet
- 20:00 Uhr: stille Meditation, ca. 20 Minuten mit anschließendem Satsang
Danach: Einladung zum Satsang mit Arati, einem Verehrungsritual in Sanskrit.

- Sonntag: 7:30 Uhr: Yoga Morgenlektion: Dehnen, räkeln, strecken.
- 9:00 Uhr: Zimmer räumen.
- 11.30 Uhr: Meditation
- Was nehme ich mit in den Alltag?
- Feedback und
- Verabschiedung. Ende gegen 13.00 Uhr.



Zu meiner Person:

Yoga ist ein Anker in meinem Leben. 1985 habe ich meine 1. Yogakompaktausbildung absolviert und 1988 mit der fortgeschrittenen Ausbildung ergänzt. Mit jeder dieser intensiven Erfahrungen hat sich meine Leben entscheidend geändert. Seit dieser Zeit gebe ich mit Freude und Dankbarkeit Hatha-Yogakurse.

In vielen schwierigen Lebenslagen gaben und geben mir die Philosophie und Hatha-Yoga-Praxis Halt, Durchhaltevermögen und Gleichmut. Und mittlerweile bin ich davon überzeugt, dass mein Leben dadurch so gesund und friedlich verlaufen ist.

Regelmäßig erweitere ich durch Fortbildungen und Selbsterfahrung meine Kenntnisse, die ich gerne weitergebe.

Als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis kann ich meine therapeutischen Kenntnisse gut mit der Yogapraxis verbinden und die Stellungen individuell für die einzelne Person modifizieren.