

Herzlich willkommen zum Yogaseminar in Parin

Freitag, dem 24. bis Sonntag, dem 26. November 2023

Das Programm

Thema: Fest im Leben stehen -Wurzelchakra

- Beginn am Freitag: 16:00 Uhr Begrüßung. Kurze Vorstellungsrunde mit Erwartungen für das Wochenende. Organisatorisches.
- Hatha-Yogalektion (90 Min), anschließend Abendbuffet
- 20:00 Uhr: Meditation mit Einleitung und Betrachtung des Wurzelchakras (ca. 45 Minuten)
- 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: Gongmeditation mit den Elementen im Klangdom oder geführte Selbsterfahrungsreise.
- 16.30: Hatha-Yogalektion mit Schwerpunkt: Wurzelchakra(90 Min)
- 18:30: Abendbuffet
- 20:00 Uhr: Einladung zur gegenseitigen Fußmassage
- Abschließend meditativer Tanz

- 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 erste 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.