

Herzlich willkommen zum Yogaseminar in Parin

30.11. bis 02.12. 2018

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. (ca.1 Stunde)
- Samstag 7:30 Uhr: Meditation oder bei gutem Wetter „Silent Walk“
- 8:30 Uhr: 60 minütige Hatha-Yogalektion.
- Brunchpause
- Teepause mit Obst und Kuchen
- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
Info: Angebote für Behandlungen gibt es im TAO-Gesundheitszentrum beim Gutshaus Stellshagen (www.gutshaus-stellshagen.de)
- 15:00 Uhr: Hatha-Yogalektion (90 Min)
- 16.45: Wir gehen gemeinsam zum Klangdom für eine 1 stündige Klangmeditation
- Abendbuffet
- 20:00 Uhr: Meditation (ca. 20 Minuten)
Danach: Einladung zum Satsang mit Arati, einem Verehrungsritual in Sanskrit
- Sonntag: 7:30 Uhr: Meditation
- 8:00 Uhr: Hatha-Yogalektion
- 9:30 Uhr: Frühstück, danach Zimmerräumung
- 11:30 Uhr: Zusammenfassung: Was nehme ich mit in den Alltag?
- Verabschiedung. Ende gegen 13.00 Uhr.

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.

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