Liebe- Hingabe und Inneres Wachsen

Ein Workshop mit Integralem Yoga und Meditation

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“ - Seneca -

Integrales Yoga bedeutet eine umfassende Bewusstseinsentfaltung für eine harmonische und ganzheitliche Entwicklung des Menschen und seiner Möglichkeiten.

Dieses Wochenende ist der Einkehr, der Stille und dem inneren Lauschen gewidmet.
Durch inneres zentrieren werden vorhandene Potenziale durch den harmonischen Fluss von Körper, Geist und Atem aktiviert.
Yoga ist ein Weg der Selbsterkenntnis und der Selbstvervollkommnung.
Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit und des Friedens, mit sich und dem Leben.

Inhalte des Workshops:

ein spielerisches Erfahren der Yoga Philosophie & Yoga Praxis

Asanas:
Körperhaltungen & Bewegungsformen, kräftigende und dehnende Yogaflows aus verschiedenen Yogastilen

Pranayama:
die Vereinigung von Körper und Geist durch Atemtechniken, um Kraft und Intensität aufzubauen und Entspannung einzuleiten

Mediationen:
durch Achtsamkeits- & Konzentrationsübungen wird die geistige Aktivität beobachtet, beruhigt und zentriert.

Mantrensingen:
Mantren sind kraftgeladene Worte, dessen Wiederholung die gedankliche Aktivität beruhigen. Das singen der Mantren, schult die Atmung und beruhigt den Geist.

Was bringen dir die Tools bei regelmäßiger Anwendung:

Du entwickelst körperliche und geistige Flexibilität.
Erhöhst deine Aufmerksamkeit und erfährst dadurch mehr Bewusstheit & Handlungsfähigkeit.
Deine Ausdauer verbessert sich, du entwickelst mehr Kraft in der Körpermitte und erhöhst deine Stabilität.
Körper und Geist regenerieren schneller.
Deine Wahrnehmung und dein inneres/äußeres Gleichgewicht verbessern sich.

Hinweis:
Die vermittelte Yoga-Praxis ist für jedes Alter geeignet.
Der Workshop findet am 26.09.2020 (von 10-17 Uhr) und am 27.09.2020 (von 10-15 Uhr) in den Räumlichkeiten des Yogazentrums Rainbowspirit, Neuer Weg 22/23 in 06484 Quedlinburg statt.

Der energetische Ausgleich für das Wochenende beträgt 130 Euro pro Person.
Wenn du bereits an einem Kurs teilgenommen hast 100 Euro.

Anmeldung und Information bitte via E-Mail oder Telefon an:
Maria Werner (Heilpraktikerin für östliche Medizin, Yogalehrerin, Lift Coach)
Homepage: www.heilpraktikerin-mariawerner.de
Mail: einfachbewusstsein@posteo.de
Telefon: 0049 160 848 3275