

Seminare Veranstaltungen



Yoga-Oase
Bad Lauterberg

Wissmannstr. 32, neben Max und Moritz
www.yoga-badlauterberg.de
info@yoga-badlauterberg.de
 Tel. 0 55 22 – 86 94 50

<u>Datum</u>	<u>Bezeichnung</u>	<u>Kosten</u>
Samstag 25.02.2012 von 15.30 - 18.00 Uhr	Die 6 Yogawege - Yoga Hintergrundwissen und Entspannungsyogastunde	kostenlos für Mitglieder der Yoga-Oase 12,00 € für Nichtmitglieder
Freitag 16.03.2012 von 18.00 - 20.30 Uhr	2012 Aufstieg oder Untergang?	kostenlos für Mitglieder der Yoga-Oase 5,00 € für Nichtmitglieder
Samstag 31.03.2012 von 15.30 - 18.00 Uhr	Meditation und mentales Training	kostenlos für Mitglieder der Yoga-Oase 12,00 € für Nichtmitglieder
Samstag 21.04.2012 von 15.00-18.30 Uhr	Chakra Seminar und Chakra Yogastunde	18,00 € für Mitglieder Yoga- Oase, 28,00 €
Freitag 04.05.2012 von 18.00 - 20.00 Uhr	Pranayama: verschiedene Atemtechniken des Yoga	kostenlos für Mitglieder der Yoga-Oase 12,00 € für Nichtmitglieder

Die 6 Yogawege:

Inhalt: Hauptsächlich bekannt ist im Westen der Hatha-Yoga, der vor allen Dingen zur Gesunderhaltung des Körpers zahlreiche Übungen liefert. Und den wir in der Yoga-Oase üben. Wer das Chakra Seminar und die Chakra Yogastunden mitgemacht hat, hat auch schon einen Einblick in das Kundalini Yoga bekommen.

Doch Yoga ist viel umfassender. Heute lernst du anhand von Theorie und Praxis die Vielseitigkeit des Yoga kennen.



Die sechs Yoga Wege gehören alle zusammen, denn jeder Weg spricht einen Teil des Menschseins an. Im Hatha Yoga liegt der Fokus auf dem Körper. Durch Körperübungen kannst du Harmonie erlangen. Die anderen Yoga Arten führen über die Arbeit mit dem Geist, den Emotionen, der Energie und durch bewusstes Handeln und Denken zu Einheit und Harmonie.

Manche Menschen fühlen sich zu der Yoga Art stark hingezogen, die am meisten ihrer Persönlichkeitsstruktur entspricht. Es ist dann sinnvoll, diesen Weg zu vertiefen. Es ist aber gut, die anderen Aspekte ebenfalls zu stärken und in das Leben zu integrieren. So hat es der Yoga-Meister Swami Sivananda (nach dessen Tradition wir lehren) empfohlen: „...Mach ein wenig Asanas, ein wenig Pranayama; meditiere ein wenig...“ Sein Leitsatz: „Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche“. Die Kombination der sechs Yoga Wege verhelfen den Menschen zu einer ganzheitlichen und umfassenden Entwicklung, zu SAT CHIT ANANDA – Sein –Wissen –Glückseligkeit

2012 Aufstieg oder Untergang?

Zuerst werden wir uns einen Film ansehen!
Auf Großleinwand!

Es wird viel geredet über die Zeitenwende 2012.

Im Jahr 2012 endet der Mayakalender. Womit gemeint ist, dass wir in ein neues Zeitalter vom Fischezeitalter in das Wassermannzeitalter eintreten. Auch viele andere Naturvölker sprechen von einer Zeitenwende. Außerdem werden wir eine ganz besondere Planetenkonstellation haben, die es nur alle 26.000 Jahre gibt.

Darüber informiert diese

Themen Veranstaltung:

- 2012 Aufstieg oder Untergang
- Wie sieht die Planetenkonstellation aus?
- Verschiedene Prophezeiungen



Meditieren = gesund, glücklich und gelassen

Meditieren kannst du im Gehen, im Stehen und im Liegen, zu Hause und unterwegs, beim Treppensteigen und usw. Dieses Seminar enthält eine Fülle von Übungen, mit denen du lernen kannst, dich voll zu konzentrieren, aber auch richtig abzuschalten. Meditation ist nichts Geheimnisvolles oder Schwieriges. Im Gegenteil: Sie ist ein einfach umzusetzendes Mittel, den Alltag besser zu bewältigen, um ruhiger und gelassener zu werden und gesund zu bleiben. Es gibt viele unterschiedliche Arten der Meditation. In diesem Seminar werden einige vorgestellt.

Schon 5-10 Minuten tägliche Meditation können dir zu Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Kraft und Gleichgewicht verhelfen.

Meditationsunterricht: Ein Lehrer und ein Schüler. Der Lehrer: "Okay, Ihre Haltung ist sehr gut. Jetzt entspannen Sie sich, konzentrieren Sie sich, und lassen Sie dann gaanz langsam Ihr Handy los!"

Chakra Seminar

Chakras sind energetische Organe innerhalb der Aura. Ihre Aufgabe ist es, Energie aus der Umgebung aufzunehmen und den Körperprozessen zur Verfügung zu stellen.

Die Aktivierung der Chakras kann auf unterschiedliche Art und Weise erfolgen: mit Reiki, Meditation, Yoga, Phantasie Reisen usw.

Auf physischer Ebene wird der Körper gestärkt, wodurch Heilung gefördert werden kann.

Auf der mentalen Ebene wird die eigene Persönlichkeit weiter entwickelt bzw. aufgebaut und so kann die innere Stärke gefestigt werden, für mehr Selbstbewusstsein und Charisma.

Ein spannendes Seminar, das mit vielen Praxisübungen auf die Chakras einstimmt, um Stärken oder auch Blockaden zu erkennen.

Inhalt:

- Chakra Grundlagen, Einführung und Wirkung
- Chakra Yogastunde

Pranayama = Atemübungen

Die Schulung der Atmung ist ein kraftvolles Instrument, um Geist und Körper zu beleben und mit Emotionen fertig zu werden. Atemtechniken haben einen weitreichenden Nutzen, da sie die Sauerstoffaufnahme steigern und den Körper von Schlacken reinigen, regen sie alle Körpersysteme an und bewirken, dass wir uns zugleich lebendiger und entspannter fühlen –und das auch noch ausstrahlen. Dadurch können wir in angespannten Zeiten einen ruhigen Geist bewahren.

Es gibt eine Fülle von Atemtechniken z. B. gegen Angst, Asthma, Hautproblemen, Erschöpfung, Depressionen, Kopfschmerzen, Heuschnupfen etc. pp. In diesem praxisorientierten Workshop lernst du einfache Atemtechniken kennen, die dein Leben bereichern können.

Anmeldungen unter Email: info@yoga-badlauterberg.de

Oder telefonisch 0 55 22 - 86 94 50