

YOGA-Seminare 2021

Yoga wird uns auch im Jahr 2021 begleiten. Neben den regelmäßigen Kursangeboten möchten wir als Team von Yogaschulungen Ihnen Yoga-Tagesseminare mit speziellen Themen am Wochenende anbieten. Einfache Yogaübungen, gezielte Informationen und die Vorbereitung zur Meditation können die Schritte erleichtern, Abstand vom Alltag und Zeit für sich selbst zu nehmen. Im Blickpunkt stehen Themen zur Gesundheit (Yoga mit Ayurveda und Heilpflanzen). In Fortführung des Themas „Yoga aus weiblicher Sicht“ konnten wir auch für 2021 Anita Burkhart-Röser gewinnen. Ebenso wird das Thema „Ruhe da oben“ weitergeführt, in dem östliche Yogatradition verknüpft wird mit westlicher Hirnforschung auf dem Weg in die Yogameditation (Samyama - Integrale Yogameditation). Wir hoffen, damit wirksame Impulse für ein selbstbestimmtes Leben zu geben. Je nach aktueller Situation werden wir die Tagesseminare auch online anbieten.

Termine:

24.04.2021 Frühjahrskur mit Heilkräutern und Yoga, **Seminar 21WS1**
(Kirsten Wentz, Bettina Stetzer-Becker)

12.06.2021 „Ruhe da oben“ (Teil 1) (Hannelore Bösen, Kirsten Wentz), **Seminar 21BW1**
Wie Yoga auf unser Gehirn wirkt und uns innere Ruhe schenken kann.

10.07.2021 „Ruhe da oben“ (Teil 2) (Hannelore Bösen, Kirsten Wentz), **Seminar 21BW2**
Ein Weg zur tiefen Ruhe im Geist
Samyama – Integrale Yogameditation

18.09.2021 Yoga – weibliches Wissen und inspirierende Kraft, **Seminar 21BR1**
Kraft aus der Mitte (Anita Burkhart-Röser)

31.10.2021 Gesund durch Herbst und Winter mit köstlichen Heilmitteln, **Seminar 21WB1**
und einfachen Hausmitteln aus dem Ayurveda
(Kirsten Wentz, Hannelore Bösen)

05.12.2021 Meditation im Advent – ein besinnlicher Vormittag (9:30-13:00 Uhr)
(Kirsten Wentz, Hannelore Bösen), **Seminar 21WB2**

Seminarkosten:

Wegen des durch die Corona-Pandemie bedingten Aufwands:
pro Seminartag: 110 €

Nachlass: Bei Buchung und Bezahlung beider Meditations-Seminare
zwei Seminare: zusammen 200 €

**24.04.2021 Frühjahrskur mit Heilkräutern und Yoga
(Kirsten Wentz, Bettina Stetzer-Becker)**

Dieser Seminar-Tag steht ganz im Zeichen zweier Traditionen der selbstbestimmten Lebensgestaltung. Sowohl mit Yoga und seinen vielfältigen Mitteln als auch mit den zahlreichen Pflanzen der alten europäischen Kräuterheilkunde kann ich gezielt und individuell Einfluss nehmen auf körperliche und seelisch-geistige Befindlichkeiten. Mit speziellem Blick auf die besonderen Bedingungen im Frühjahr möchten wir bewährte Yoga-Übungen und Mittel für den Hausgebrauch vorstellen.

**12.06.2021 „Ruhe da oben“ (Teil 1) (Hannelore Bösen, Kirsten Wentz)
Wie Yoga auf unser Gehirn wirkt und uns innere Ruhe schenken kann.**

Es ist doch erstaunlich, dass wir manchmal von unseren Gedanken tief beunruhigt intensiv nach einem Weg aus einer Konfliktsituation suchen. Die Lösung fällt uns aber erst am nächsten Tag ein, nachdem wir zur Ruhe gekommen sind. In diesem Yogaseminar wollen wir uns damit beschäftigen, wie unser Geist funktioniert, welche Erkenntnisse die westliche Hirnforschung für das Phänomen hat und wie wir mithilfe von Yoga aus dem „Wiederkäuen der Gedanken“ herauskommen. Die Philosophie des Ostens hat dafür geeignete Instrumente entwickelt, die wir unter dem Überbegriff Meditation ausprobieren wollen. Für uns ist es ein Herzensanliegen an diesem Praxistag eine Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis zu geben.

**10.07.2021 „Ruhe da oben“ (Teil 2) (Hannelore Bösen, Kirsten Wentz)
Ein Weg zur tiefen Ruhe im Geist
Samyama – Integrale Yogameditation**

Meditieren wir beim Kartoffelschälen? In Fortführung des vorangegangenen Seminars „Ruhe da oben“, Teil 1 gehen wir an diesem Samstag den Weg der Meditation. Es gibt zahlreiche Formen, den Geist zu beruhigen und ihm eine Ausrichtung zu geben. Wir wollen uns mit einer davon, der Integralen Yogameditation beschäftigen, die über Körperübungen, Atemachtsamkeit und Atemregulation und die Konzentration auf bestimmte Körperpunkte in eine tiefe Ruhe verbunden mit einer entspannten Wachheit führen kann.

Das Seminar bietet eine Vertiefung des Meditationsgedankens, es kann aber auch unabhängig von Teil 1 besucht werden.

**18.09.2021 Yoga – weibliches Wissen und inspirierende Kraft
Die Kraftzentren der Frau (Anita Burkhart-Röser)**

Mit Anita Burkhart-Röser begleitet uns eine erfahrene Yogalehrerin mit ihrem umfassenden Wissen auf dem Weg in unsere Mitte. Als Frauen verfügen wir über vielfältige Zentren der Kraft. Auf der körperlichen Ebene stehen uns unterstützende Übungen für den Beckenboden zur Verfügung. Unseren emotionalen Herzraum können wir über den Atem und meditative Übungen ansprechen. Fundiertes Wissen aus der Yoga-Philosophie sorgt für klare Erkenntnis auf der Geistes- oder Kopfebene. Über die Fokussierung auf diese drei Kraftzentren kann es uns gelingen, gut in der Balance zu bleiben oder wieder in ein gutes Gleichgewicht zu kommen.

**31.10.2021 Gesund durch Herbst und Winter mit köstlichen Heilmitteln
und einfachen Hausmitteln aus dem Ayurveda
(Kirsten Wentz, Hannelore Bösen)**

Die traditionsreiche indische Medizin – Ayurveda - zeichnet sich (für mich) auch dadurch aus, dass hier die Heilwirkung von Gewürzen geschickt genutzt wird. So kann der Satz, „Lasset eure Heilmittel eure Nahrung sein!“, sehr wörtlich genommen werden. Mahlzeiten können so ganz nebenbei zu „Heilzeiten“ werden.

Ein nicht unwesentlicher Aspekt dieser Herangehensweise ist, dass viele Heilmitteln in den meisten Küchen bereits vorhanden sind. Das erleichtert die Umsetzung deutlich. Daneben kennt Ayurveda viele einfache Anwendungen von Wasser, Ölen (u.anderen), die exemplarisch vorgestellt werden. Praktische Übungen aus dem Yoga, auf die Ayurveda gerne zurückgreift, runden das Angebot des Tages ab.

**05.12.2021 Meditation im Advent – ein besinnlicher Vormittag (9:30-13:00 Uhr)
(Kirsten Wentz, Hannelore Bösen)**

Besinnung, Einkehr, Innenschau, Stunden ruhiger Reflexion. Das sind Vorstellungen, die wir mit der Adventszeit verbinden. Doch, wie das im Leben so geht, wenn dafür kein konkreter Termin festgesetzt wird, bleibt es bei der Vorstellung. Wir finden die Realisierung dieser wichtigen Qualitäten, die für Körper und Geist gleichsam Erholung, Regeneration und Heilung bedeuten, ganz wichtig. Da es zudem gemeinsam immer mehr Freude macht, möchten wir diesen Vormittag des 05. Dezembers als Zeit der Besinnung anbieten.