

**Liebe Yoga - Interessierte und -Freunde !**

**Dezember 2011**

das Jahr 2011 neigt sich dem Ende zu, Weihnachten und die Zeit zwischen den Jahren nahen. Ich wünsche Ihnen/euch Zeiten der Muße, der Besinnung auf Wesentliches und des Lauschens auf die Stimme des Herzens. Und Alles Gute für das kommende Jahr!

Zum Ende des Jahres freue ich mich, Ihnen/euch mein neues Programm vorstellen zu können !

Zum einen wird es wieder (zunächst zwei) laufende Kurse geben, zum anderen monatlich zwei workshops und natürlich meine Einzelangebote, s.u.; Yoga in der Art wie ich es bisher unterrichtet habe (in einer Verbindung verschiedener Traditionen: Yoga nach Iyengar, Yoga der Energie, Vinyasa - Yoga, statische und dynamische Asana-Arbeit vor dem Hintergrund eines meditativen Geistes) verbindet sich mit Energiearbeit und Elementen aus der Biosynthese (wer reinschauen mag: [www.biosynthesis.org](http://www.biosynthesis.org)).

Der Fokus und das Herzensanliegen meiner Arbeit liegen darin, durch die Methoden und Übungsweisen Wege zu Entspannung, körperlich-geistigem Wohlbefinden und zum Wachsen des authentischen Selbst zu vermitteln.

Ich freue mich sehr auf die sich gegenseitig bereichernden Begegnungen mit euch !

### **ZU MEINEM PROGRAMM:**

Alle Kurse und workshops finden im neuen Jahr in einem schönen, großen Raum der **Wing Tsun Schule, Am Möhrendorfer Weg 1, ER-Alterlangen** statt.

Der Raum liegt an der Kreuzung des Langen Johann, in der Verlängerung der Möhrendorfer Straße, eine Bushaltestelle (Linien 286, 287) ist fast vor der Tür, es gibt genügend kostenlose Parkplätze.



**laufende Kurse ab Januar 2012: 12.01. - 22.03.2012 (10 x)**

(kursfrei: 23. Februar)

**Kurs 1 Do. 9.00 - 10.30** Uhr Anf./Mittelstufe

**Kurs 2 Do. 20.00 - 21.30** Uhr Anf./Mittelstufe

**Kosten: 10 x 90 Min. = € 140.- / € 130.- erm.**

**Hinweis: beide Kurse sind bereits ausgebucht; wer sich gerne für folgende Kurse vormerken lassen möchte, bitte telefonisch oder per mail: [yoga-fuerst@web.de](mailto:yoga-fuerst@web.de); ich kann leider nicht versprechen, wann ein Nachrücken klappt;**

---

## Zu meinen Yoga-chakra-workshops:

Die **Chakren** sind Energiezentren des feinstofflichen Körpers, der den physischen Körper durchdringt. Sie versorgen den ganzen Körper, alle Organe und Körpersysteme mit Lebensenergie.

Unser physisches, geistiges und emotional-seelisches Befinden steht in direkter Wechselwirkung mit dem höheren oder niedrigeren Energieniveau und Zustand der Chakren.

Über die Bewußtwerdung, Übungen mit dem Körper (Asanas), der Atemarbeit (Pranayama), Meditation und Klangerfahrung können wir die Chakren in ihrer Funktion unterstützen und so mehr Lebendigkeit und Vitalität erfahren.

Es werden **sieben Haupt-Chakren** unterschieden, die Grundthemen und verschiedene Bewußtseins Ebenen unseres Lebens widerspiegeln.

Zentrale Themen sind aufsteigend vom ersten zum siebten Chakra:

**Urvertrauen und Erdung, Vitalität und Lebensfreude, Willens- und Tatkraft, Verbundenheit und Gefühlswärme, Ausdrucksfähigkeit und Kreativität, Intellekt und Intuition, Spiritualität und innere Schau.**

### **Die Themen sind in den einzelnen Wochen folgendermaßen aufgeteilt:**

Hinweis dazu: in allen workshops wird der ganze Körper angesprochen und vitalisiert, es gibt jedoch ein Schwerpunktthema

#### **Workshops im Januar 2012**

Freitag	(1)	20.01.	17.30 - 20.30 Uhr	das Kehlochakra
Sonntag	(2)	22.01.	15.00 - 18.00 Uhr	das Kehlochakra

zum Thema: es wird in den workshops immer der ganze Körper angesprochen und vitalisiert; doch der Schwerpunkt liegt heute auf Befreiung von Schultern, Nacken, Kehle, Kiefer, und auch dem Herzraum;

#### **Workshops im Februar 2012**

Freitag	(3)	10.02.	17.30 - 20.30 Uhr	Solarplexuschakra
Sonntag	(4)	12.02.	15.00 - 18.00 Uhr	Solarplexuschakra

zum Thema: hier wird die Verdauung im weitesten Sinne angesprochen (physisch und emotional), das Zwerchfell als Brücke zwischen Bauch und Herzraum, Streß und emotionale Spannungen werden am stärksten im Solarplexus deutlich;

#### **Workshops im März 2012**

Freitag	(5)	09.03.	17.30 - 20.30 Uhr	Sakralchakra und Stirnchakra
Sonntag	(6)	11.03.	15.00 - 18.00 Uhr	Sakralchakra und Stirnchakra

zum Thema: Erdung und innere Stabilität, ein lebendiges Gefühlsleben, Vitalität und Sinnlichkeit, Kreativität und Inspiration; eine gesunde Balance zwischen den Polen des Lebens finden; körperlich: Beine, Hüftgelenke, Becken und Wirbelsäule;

**Kosten je Seminar: € 35.- (erm. € 32.-)**

Die Anmeldung für die workshops kann schriftlich (siehe Anmeldeabschnitt weiter unten/bitte ausdrucken) oder per mail erfolgen; es ist eine Anzahlung zur Anmeldung erforderlich (siehe Teilnahmebedingungen unten); bitte beachtet, bei einer etwaigen Abmeldung (siehe auch Bedingungen unten) mir eine Nachricht per Telefon (Tel: 56903) und per mail (wenn vorhanden) zu geben.

#### **Anmeldung und Teilnahmebedingungen:**

- Die **Anmeldung kann per e-mail oder schriftlich** erfolgen. (Adresse: Praxis Sonja Fürst, Theaterplatz 29, 91054 Erlangen)
- Sie ist erst gültig mit der Überweisung der Anmeldegebühr/Anzahlung (die natürlich verrechnet wird) **von € 15.-** auf das Konto: Sonja Fürst, Kto 164317, BLZ 763500 00, Spk Erlangen; oder beigelegt zur schriftl. Anmeldung
- Bei einer **Stornierung bis 10 Tage** vor dem jeweiligen Seminar-Termin ist die Anmeldegebühr fällig; bei einer **kurzfristigeren Stornierung** ist die Seminargebühr von € 35.- in voller Höhe fällig, es sei denn jemand kann von der Warteliste nachrücken.
- Bei einer Absage der Leiterin wird die Anzahlung erstattet.
- Sie erhalten eine telefonische oder e-mail Rückbestätigung über ihre Anmeldung.
- die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung; bei gesundheitlichen Problemen und falls eine Schwangerschaft vorliegt ist unbedingt eine Rücksprache vor Kurs-/workshopbeginn (d.h. vor der Anmeldung) erforderlich! Für Schäden an der Gesundheit haftet die Kursleiterin nicht.

---

---

**Anmeldeabschnitt** (an: Praxis Sonja Fürst, Theaterplatz 29, 91054 Erlangen)

Hiermit melde ich mich verbindlich für **folgende/n workshop/s** an (bitte Datum und Nummer des workshops angeben): \_\_\_\_\_

---

NAME + ADRESSE

TELEFON

E-MAIL

---

Unterschrift / die Teilnahmebedingungen habe ich bestätigend zur Kenntnis genommen;  
meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung;

---

**Seit Oktober** gebe ich auch wieder **Yoga-Einzelstunden, Psychotherapie, Beratung, energetische Heilarbeit**, und zwar in meiner **Praxis am Theaterplatz 29**; 91054 ER  
Für Einzeltermine kontaktieren Sie mich bitte über mail ([yoga-fuerst@web.de](mailto:yoga-fuerst@web.de)) oder telefonisch:  
09131/56903)

**Therapeutische/beratende Angebote: (Ort: Praxis Theaterplatz 29,)**

Yoga - Einzelstunden á 55Min. € 50.-

Klangbehandlung (ca. 60 Min.) € 55.-

Psychotherapie, Beratung á 55 Min.  
energetische Heilarbeit € 55.-

**für alle Interessierten an meinen Meditationen:**  
**es wird in Zukunft auch wieder „Meditationen - Wege zum Selbst“, geben, das wird aber noch ein bisschen dauern; ich werde euch rechtzeitig informieren**

Es würde mich freuen, wenn mein Angebot Dein / Ihr Interesse weckt !

mit herzlichen adventlichen Grüßen  
Sonja Fürst

**Raum für Yoga - Seelenwege**  
**[www.yoga-fuerst.de](http://www.yoga-fuerst.de)**

(die homepage ist noch in Überarbeitung und nicht immer auf dem aktuellsten Stand /  
bei Bedarf bitte anfragen, bzw. e-mail schreiben: [yoga-fuerst@web.de](mailto:yoga-fuerst@web.de))

---