

## Workshops / Einzeltermine

### MEDITATION

#### Meditation & Yogasutra des Patanjali

Der Grundlagentext des klassisch-philosophischen Yoga – eine Quelle der Weisheit und Inspiration. Meditationen, Teachings, Austausch und Stille.

### Yin-Yoga & Vagusnerv

In dieser 3er-Reihe wirst Du den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden, Selbstregulation und Vagusssystem besser verstehen lernen.

**Inhalt: eine kreative YIN-Yoga-Praxis**, Atem, Tönen; praktische, interessante Infos zu unserem „Selbstheilungsnerv“!

### YIN-Yoga

Durch das längere Verweilen und Entspannen in den YIN-Asanas wird das tiefe Bindegewebe (Faszien) erreicht. Ausgleich für den ganzen Körper. Regenerieren und neue Kräfte schöpfen!

### KLANGRÄUME - GongSounds

Endlich ist es soweit: Christina und ich, wir freuen uns, dass die GongSounds in neuem Gewand erklingen! In einer achtsamen Choreographie kannst Du mit obertonreichen Klängen von Gongs, Klangschalen, Monochorden, u.a. auf eine erholsame Klangreise gehen! Ablauf: Einstimmung, Klangreise (ca. 40 Min.), Ausklang

### Der Atem – heilt, zentriert, entspannt Grundlage der Gesundheit

Atem-Erfahrung mit einfachen, wirkungsvollen Übungen. (Atemräume, Yin-Yoga für den Atem, Tönen, u.a.) Wissenswertes zur Atemforschung (Buteyko-Methode). Sehr hilfreich zur Entspannung, für den gesunden Schlaf und auch bei einer Vielzahl von chron. Beschwerden.

### HRDAYA – das spirituelle Herz Aus der Herzenskraft leben

Die Bedeutung der Herz-Geist-Verbindung, des spirituellen Herzens für Heilung und Wandlung. Bewusstseinsarbeit, Biosynthese, Inspiration aus Yoga-Philosophie und christlicher Mystik. Eine heilsame innere Reise mit vielen Übungen, die Dich auch im Alltag begleiten können.

## Sept. - Dez. 2024

### Mi. 16.10.

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Theaterplatz 29

Kosten: je € 15.-

### Mo.-Abend: 30.09. / 21.10. / 02.12.

Zeit: 17.45 – 19.45 Uhr

Ort: Theaterplatz 29

**Kosten:** Alle drei Termine: € 75.-  
falls ein Platz frei bleibt, einzeln belegbar:  
€ 28.- pro Termin.

### Fr. 11.10.

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Theaterplatz 29

Kosten: € 25.-

### Sa. 09. November

**Zeiten: 16.00 Uhr / 18.00 Uhr**,  
je 90 Min. (mit Ein- und Ausklang)  
**Ort:** Möhrendorfer Weg 1, Alterlangen  
**Kosten:** € 35.-  
Baldige Anmeldung empfehlenswert!

### Mi. 06. November

Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: Theaterplatz 29

Kosten: € 48.-

Mit Handout für Zuhause

### Sa. 23. November

Zeit: 15.00 – 19.00 Uhr

Ort: Theaterplatz 29

Kosten: € 75.-

