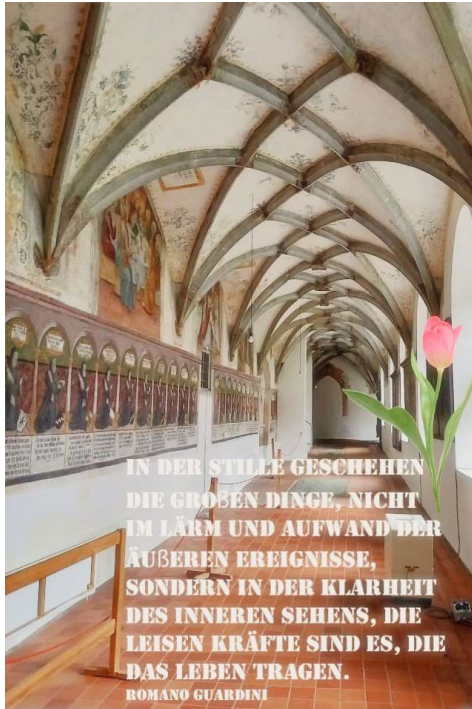




Yoga mal anders Erleben



Yoga und Malen – passt das zusammen? Diese Frage wollen wir uns an zwei Tagen stellen und uns auf dieses Experiment einlassen.

Pratyahara ist der fünfte Aspekt des achgliedrigen Yoga - Pfades von Patanjali, und meint: gegen Reizüberflutung, das Zurückziehen der fünf Sinne.

Das Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal bietet uns einen geschützten Raum, in dem unser Alltag und der Lärm in den Hintergrund treten können. In diesen Räumlichkeiten können wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf uns selbst lenken.

Wir werden in die Yogapraxis und das Malen eintauchen und versuchen unsere körperlichen (Asanas), mentalen (Paranayama /Meditation) Erfahrungen mit dem Stift (Farbe) aufgreifen und vertiefen. Wir wollen unsere Sinne fokussieren und ein tieferes Verständnis für unser Selbst entdecken.

„Bewegung ist Ausdruck und Malen ist Bewegung“. Wir nehmen unsere eigene Haltung ein und führen sie mit dem Stift in Bewegung aus.

Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach innen schaut, erwacht.



Yoga als Reise nach innen - Malen ist wie Magie, entspannt und fördert die Phantasie.

Wir wollen:

- Körper, Atem ins Gleichgewicht bringen.
- Kraft und Beweglichkeit fördern.
- Atembewusstsein vermitteln.
- Abschalten vom Alltag ermöglichen.
- Entschleunigungen, um Kräfte zu bündeln.
- Selbstvertrauen verstärken.

Es freut mich ganz besonders das Seminar mit Dr. Petra Heymann Biologin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie gemeinsam mit meiner Yogaschule-Schönbuch anzubieten.

Das Seminar beginnt am 25.10.2023 um 14:30 Uhr und endet am 27.10.2023 um 15:30 Uhr.

Die Seminargebühr beträgt pro Teilnehmer 360,-€ zuzüglich Material in Höhe von 8,-€.

Die Gebühr beinhaltet Einzelzimmer Standard (Gemeinschaftsduschen und WC) / Getränke (keine alkoholischen Getränke) 2x Frühstück, 2x Mittags- und 2x Abendessen / Kursgebühr.

Weitere Informationen unter yogaschule-schoenbuch@t-online.de oder mobil 0172-2961063