

Yoga-Seminare & Workshops

Yoga – ein erprobter Weg, unsere Gesundheit zu erhalten

Yoga-Workshop mit **Anna Trökes**

9. bis 10. Januar 2021

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

Seit früher Zeit versteht sich Yoga als ein Übungsweg, der Menschen helfen möchte, ihre Gesundheit zu erhalten und zu stabilisieren. Krankheit gilt in vielen Quellentexten als ein Zustand, der die Betroffenen mehr oder weniger stark, manchmal aber sogar extrem beunruhigt, was dazu führt, dass Sorgen und Angst den Geist und die Emotionen belasten. Wie wir alle wissen, bereitet uns krank sein Stress - und genau dieser Stress macht uns anfällig, schwächt unser Immunsystem und behindert unsere Heilungsprozesse ebenso wie die Regeneration.

Die Meister des Yoga erkannten, dass erst dann, wenn wir das Gefühl haben, mit Leid und Krankheit bewusst umzugehen, wenn wir ruhig und gesammelt bleiben, wir vom Opfer äußerer Einflüsse wieder zu Gestalter*innen unserer Erfahrungen werden können. Der Übungsweg des Yoga unterstützt uns im Erkennen von Ursachen und Zusammenhängen, zeigt uns Methoden wie Asana, Pranayama, Reinigungsübungen und Meditationen auf, die unsere Gesundheit bzw. Gesundung unterstützen und macht uns erkennend und übend selbstwirksam.

Ich möchte an diesem Wochenende diese Zusammenhänge genauer betrachten und erläutern, welche Yogamethoden sich als besonders fördernd für Gesundheit und Heilung erwiesen haben.

Mittel unseres Übens werden sein:

- Vorträge auf der Grundlage der alten Yogatexte und der Erkenntnisse der modernen Mind-Body-Medizin
- Entspannungstechniken
- Bewegungsabläufe und Asanas
- Atemübungen und Pranayamas
- Geführte Meditationen

Termin: Samstag, 09.01.2021, 10 Uhr bis 13 Uhr und 14:30 Uhr bis 18:15 Uhr
Sonntag, 10.01.2021, 09 Uhr bis 13 Uhr

Gebühr: 180 Euro

Anmeldung: Edith Schweda e.schweda@yogaundbewegung.de
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Raum für  oga