

YOGA Tages-Workshops

Mit Steffi Pieper

Workshop 1: Einführung & Vertiefung

Hatha Yoga - 5 Säulen

Termin: Samstag, den 18.07.2020, von 11:00-14:00 Uhr

Yoga erleben und sich selbst begegnen

Du wünschst dir mehr Entspannung, möchtest körperliche Beschwerden lindern und erfahren wie du Yoga in deinen Alltag integrieren kannst?

Einführung in Yoga, sowohl für Neueinsteiger und Übende. Erfahre mehr über **Yoga**, als ganzheitliches Übungssystem. Dem Alltag nicht nur entkommen, sondern Techniken lernen, die dich für ihn stärken, die Konzentration fördern und deinem Körper gut tun.

Hatha Yoga - 5 Säulen

Hatha Yoga bietet dir Körperübungen-Asanas, um deinen Körper zu stärken und flexibel zu halten. Mit Atemübungen-Pranayama schenkst du dir geistige Ruhe und innere Kraft. Die Tiefenentspannung lindert Verspannungen und emotionale Sorgen. Mit Meditation, den Herausforderungen des Lebens positiver begegnen und die Verbindung zu sich selbst finden und spüren.



Hast Du Interesse ?

Dann melde Dich gerne an...

Direkt per Mail: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

Oder über unsere Telefon Hotline: 0151 25712310

Steffi Pieper / YOGA Lehrerin u. „Marma“ Masseurin

Kosten Workshop 1: 45,00 € & Workshop 2: 45,00 €

Buchung beide Workshops: 10 % Rabatt !!



Zum Workshop stellen wir in unserem Kursraum

YOGA Matten und Kissen.

Wer sich jedoch gerne seine eigene YOGA Matte mitbringen möchte –

kann dies gerne tun.

Bitte bringt auch eine Woldecke und ein Getränk für Euch mit !

Workshop 2: YOGA mit der „Dame in Schwarz“

Selbstliebe & Ayurvedische Marma Massage

Termin: Samstag, den 29.08.2020 von 11:00-14:00 Uhr

Wenn die Welt im Schleier der Depression ergraut, können andere hilfreich sein. Doch nur du allein kannst dich heilen. Erfahre in diesem Workshop welche Macht du hast, dich selbst zu heilen. Durch verschiedene Techniken aus Bereichen des Yoga, Innere-Kind Arbeit, Kräuterkunde und Massage bekommst du alltagsnahe Werkzeuge an die Hand, um mit der Dame in schwarz tanzen zu lernen. Die Depression als solche dürfen wir neu verstehen lernen. Sie kann zu deiner besten Freundin werden, mit deren Kraft du das Leben erschaffen kannst, dass du wirklich willst. Als Alarmsignal unserer Seele warnt sie uns, mal sanft, mal brutal. Doch wenn wir ihre Sprache erlernen, lernen wir auch ihre Hilfe zu hören.

„Selbstliebe“

Was bedeutet es eigentlich für sich selbst zu sorgen... und wo fängt man da an? Entdecke wertvolle Techniken, um dir liebevolle Achtsamkeit und Wohltuendes für Körper, Geist und Seele zu schenken. Erlebe eine Verabredung mit dir selbst, in einer eigens abgestimmten Yogastunde um sanft in deiner Selbstliebe zur Ruhe zu kommen. Eingebaute Meditationen und ein geschützter Rahmen führen dich immer näher zu deinem wahren Sein und geben dir wertvolle Werkzeuge mit auf deinen Weg, um auch im Alltag liebevoll für dich selbst da sein zu können. Begegne dir Selbst in sanfter Umarmung des Yoga, nähre dein Herz mit wertvollen Techniken aus mehreren Kulturen und lasse deine Seele in geführten Übungssequenzen baumeln.



Workshop 2 :

Selbstmassage Ayurvedische „Marma Massage“ und rhythmische Einreibung

In diesem Workshop lernst du Wissen aus der ayurvedischen Marma Massage (Energiepunkte) und der Technik der rhythmischen Einreibung gezielt für deine Bedürfnisse anzuwenden. In einer geleiteten Massageübung erfährst du mehr über dich selbst, du gehst ins Gespräch mit dir und nutzt dazu deinen Körper. *



Ayurvedische Marma Massage

* bedingt durch die Corona Pandemie bitten wir Euch für die Massage Euer eigenes Massageöl und zwei Handtücher mitzubringen.



Weitere Infos zu unseren Workshops findest Du unter:

www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de