



WORKSHOPS NOVEMBER-DEZEMBER 2019

1. **19.11.2019 LOSLASSEN – WENN JA WOVON? - MULADHARA**
18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

2. **26.11.2019 LEBEN IN FREIHEIT - SVADHISTHANA**
18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

3. **28.11.2019 MEINE KRAFTQUELLE - MANIPURA**
18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

4. **03.12.2019 MIR SELBST GUTES TUN – MANIPURA - ANAHATA**
18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

5. **07.12.2019 BAUCHTANZ - SVADHISTHANA & MANIPURA**
09.30h – 12.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

6. **08.12.2019 FEUERRITUAL**
14.00h – 19.00h – 67 Euro Gruppe bis max. 10 Personen

7. **10.12.2019 MEDITATION DES FRIEDENS - ANAHATA**
18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

8. **12.12.2019 KIRTAN KRIYA - VISSHUDHA**
18.00h – 20.00h – 33 Euro Gruppe bis max. 10 Personen

9. **17.12.2019 „OM“ – KLANG DEINER INNEREN STILLE - AJNA**
18.00h – 20.00h – 33 Euro Gruppe bis max. 10 Personen

10. **19.12.2019 MEDITATION STILLE - SAHASRARA**
18.00h – 20.00h – 33 Euro Gruppe bis max. 10 Personen

Alle Workshops (außer 08.12./Outdoor-Workshop) finden in der Physiotherapiepraxis Krebs, Charlottenstr. 15, in Spaichingen statt.

Anmeldungen möglich per Telefon und/oder Mail.



1. LOSLASSEN – WENN JA WOVON? - MULADHARA

Was bedeutet eigentlich LOSLASSEN? Wovon wollen wir loslassen und woran halten wir fest? Geht das überhaupt? Festhalten an etwas, das man nicht mal sehen kann? Wer entscheidet darüber, was wir festhalten und was wir am besten loslassen, bevor es zu schwer wird?

Welchen „Rucksack“ trägst Du mit Dir herum, mit Inhalten die schwer sind und sich bereits in Deinen Schultern und auch Rücken bemerkbar machen? Wie würde es sich anfühlen, wenn Du ein paar von den schweren Steinen herausnimmst oder gar den gesamten Rucksack ablegen würdest?

Was wäre, wenn es möglich wäre, die Kraft, die Du dafür aufwendest, um über die ganzen Jahre Deinen „Rucksack“ zu tragen, nicht mehr für's Tragen verwendest, sondern für DICH? Wie wäre es, wenn Du plötzlich Leichtigkeit und Freude empfindest? Was würde mit dem Berg passieren, den Du mit Rucksack bereits schon eine lange Zeit hinaufgehst?

Wie wäre es, wenn der Gipfel plötzlich in greifbarer Nähe scheint? Und was würde passieren, wenn Du bereits am Gipfelkreuz stehst?

Erfahre mit leichtem Pranayama/Atemübungen, wie Dein Gepäck leichter wird und wie es sich mit leichten Yogaübungen lohnt auf die „Reise“ zu gehen.

Vorkenntnisse in Meditation/Yoga sind nicht notwendig.

19.11.2019 – 18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

2. LEBEN IN FREIHEIT - SVADISTHANA

Oft sind wir im Alltag in Situationen „gefangen“, die uns nicht das tun lassen, was wir eigentlich wollen. Wie oft passiert es, dass wir den Impuls verspüren etwas zu tun, das gerade nicht in den Moment „passt“?.....Wir möchten zum Beispiel eine Idee umsetzen und noch bevor wir es beginnen, hindert uns der Satz „Es funktioniert sowieso nicht, wenn überhaupt dann nur bei den anderen.....“ – oder „Jetzt nicht, das geht nicht, später vielleicht, oder erst im nächsten „Leben““.....

Oder wir würden uns gerne mehr Zeit nehmen, zum einfach SEIN und tun es nicht, weil wir befürchten sonst unseren Job zu verlieren und auch, „weil es sich nicht gehört, einfach das zu machen, wonach einem gerade ist, man muss ja schließlich arbeiten, dafür sind wir hier!!!“



Oder auch kommt in Verbindung mit einer Idee gleich auch die Angst, „was wenn es nicht funktioniert? – was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe? – was, wenn ich jemanden enttäusche?.....“

Wie oft tust Du nicht das, was Dein Inneres möchte, aufgrund festgefahrener Strukturen, die die vermeintliche Sicherheit und Halt bedeuten? Was würde passieren, wenn Du ein oder auch zwei Ideen in die Tat umsetzen würdest? Welches „Haus würde zusammen fallen“? Welche Kraft würde spürbar? Und wer würde damit beginnen sich zu zeigen?

Wer neugierig ist und erfahren möchte, was sich hinter dem Workshop FREIHEIT versteckt, kann sich unter unten genannter E-Mail oder Telefon anmelden.

Mit Übungen aus verschiedenen Yogarichtungen kann klar werden, was Du wirklich willst, was Du nicht mehr willst und dass ein NEIN auch ein JA für Dich selbst und andere bedeuten kann 😊

Vorkenntnisse in Meditation/Yoga sind nicht notwendig.

26.11.2019 – 18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

3. MEINE KRAFTQUELLE - MANIPURA

Die eigene Kraftquelle erkennen, spüren und im Alltag nutzen. In diesem Workshop geht es darum, den Schlüssel zu Deiner in Dir wohnenden Kraft zu finden und die Tür zu Deinem Energiefeld zu öffnen. Wie oft geht es Dir so, dass Du Dich nach einem langen Tag leer und ausgepowert fühlst und Du nicht weißt, wie Du Deine Batterien wieder auffüllen sollst, um am nächsten Tag wieder fit zu sein?

Hier geht es darum zu erfahren, dass die Kraft, die Du zum Leben brauchst, bereits in Dir „wohnt“ und wie Du sie mit Übungen aus dem Yoga aktivieren kannst.

Nach einer stillen Einstiegsübung folgen Haltungen aus dem Hatha- und Kundalini-Yoga, die vor allem Deine Bauchmuskulatur stärken, dem Zentrum Deiner Energiequelle im physischen Körper. Mit einer abschließenden Meditation und Entspannung werden die freigesetzten Kräfte verankert und in Deinen Zellen abgespeichert.

Vorkenntnisse in Meditation/Yoga sind nicht notwendig.

28.11.2019 – 18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen



4. MIR SELBST GUTES TUN

KRIYA zum Verstärken Deiner Ausstrahlung & zur dauerhaften Aktivierung Deines Schutzmantels – MANIPURA - ANAHATA

Erfahre durch diese Kriya, wie Dein Inneres leuchten kann und Du in Kontakt kommst zu Deiner wahren Aufgabe in Deinem Leben.

Wie oft hast Du Dich schon gefragt: „Warum bin ich eigentlich hier?“ – „Was ist meine wirkliche Aufgabe hier?“ – „Bin ich eigentlich nur da, um zu funktionieren?“

Spüre durch diese Übungssequenz Deine eigene Kraft und erfahre Mut, das zu leben, was Du wirklich willst.

Wie oft steckst Du zurück?

Wie oft stellst Du Dich selbst hinter andere und vernachlässigst den Teil in Dir, den man im Yoga auch als „Dein Inneres Kind“ bezeichnet?

Wie oft sagst Du diesem Teil in Dir: „Jetzt nicht“ – „Später“ – oder auch „Nein“?

Erlaube Dir in dieser Stunde zu SEIN und Dir selbst das zu geben, was Du so oft anderen gibst.

Spüre die Effizienz der Übungen und die wohltuende Wirkung auf Dein gesamtes Wesen.

Nehme Stärke, Gewissheit und Klarheit mit nach Hause und vielleicht auch einen Lachanfall 😊

Vorkenntnisse in Meditation/Yoga sind nicht notwendig.

03.12.2019 – 18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen



5. BAUCHTANZ - Der Tanz MIT, UM und in der MITTE unseres KÖRPERS

Tanzend, meditativ beschäftigen wir uns in diesem Workshop mit einem Grundelement des orientalischen Tanzes - dem Beckenkreis. Spielerisch erlernst Du zunächst die Technik, um dann kreisend in Dir und aus Dir heraus zu gehen, um Dich dann in dieser Form zu verlieren und zu finden.

SPÜRE IN DIESEM WORKSHOP DEINE STÄRKE ALS FRAU

Wenn Du neugierig bist und erfahren möchtest, was sich hinter dem Workshop BAUCHTANZ versteckt, dann komm am 07.12.19 mit bequemer Kleidung dazu -

Ich freue mich auf einen lebendigen, tanzenden Vormittag ☺

Leitung: Sara Löhe – Bauchtänzerin- und Trainer

Vorkenntnisse in Bauchtanz sind nicht notwendig. Bei Fragen zum Workshop einfach per Mail/Telefon fragen ☺

07.12.2019 – 09.30h – 12.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

6. FEUERRITUAL - MANIPURA

Dieser Workshop startet mit einer stillen Wanderung und unterschiedlichen Wahrnehmungen des Winters zum Hummelsberg (nähe Klippeneck) oberhalb von Denkingen. Dort angekommen gibt es zum Aufwärmen ein warmes Getränk.

Nach indianischem Brauch wird anschließend Feuer mit Naturmaterialien gezündet, um die Kraft „Deines Inneren Feuers“ „zu rufen“ und mit den Flammen das Loslassen von alten Themen, die im physischen, mentalen und auch emotionalen Teil unseres Körpers sitzen, zu unterstützen.

Mit Trommelmusik wird durch verschiedene Phasen geführt, die Leichtigkeit und Gleichzeitig Tiefe und Verbundenheit entstehen lassen. Zum Abschluss des Abends darf jeder Teilnehmer den Schutz des Waldes bei einem Solo-Pfad erfahren und eine Kraftpendende „Energiekugel“ genießen.

Indianer nutzen die Weisheit der Natur und die Kraft der Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde. An diesem Abend besteht die Möglichkeit einen weiteren Einblick in schamanisches Arbeiten zu bekommen und dadurch zu erfahren, wie das eigene Kraftfeld in und mit der Natur wieder neu aufgebaut werden kann.



Abschließend bekommt jeder Teilnehmer ein kleines Geschenk mit nach Hause.

Erfahre den Zauber des Winterwaldes – Spüre die schützende Kraft der Natur -
öffne Dein Herz und wärme Dich an den Flammen des Feuers.

Bitte warme Winterkleidung und Handschuhe mitbringen.

08.12.2019 – 14.00h – 19.00h/19.30h – 67 Euro Gruppe bis max. 10 Personen



7. MEDITATION DES FRIEDENS

Durch eine geführte Meditation erfährt Dein Körper Stille und gleichzeitig tiefen Frieden. Die Tür in Deinem Herzen öffnet sich und Du kannst in der Begegnung mit Dir selbst und Deinem Inneren spüren, wie gut es sich anfühlt, wenn Deine Frequenz sich erhöht und die Schwingung deines Körpers leicht und hell wird. Ganz ohne Dein aktives Zutun, tust Du auch Deinem physischen Herzen und all Deinen inneren Organen etwas Gutes. Fühlen wir Ruhe und Stille in uns, kommt auch unser Geist in eine wohlverdiente Pause, unsere Organe können alten Ballas loslassen und unser gesamtes Muskel- und Nervensystem erfährt Erholung und kann aufladen, ohne dabei aktiv zu sein.

Vorkenntnisse in Meditation nicht notwendig.

10.12.2019 – 18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

8. KIRTAN KRIYA -

Lasse Deine Seele aufladen und baden im Klang der Mantren.

Klänge haben eine bestimmte Frequenz, die sich unserem Körper anpasst und eine direkte Wirkung auf unser Nervensystem, unser limbisches System (verantwortlich für unsere Emotionen) und unsere Gehirnstruktur.

Durch uralte Klänge und damit in Verbindung stehend, Klang/Wortsilben = Mantren, können Heilprozesse in Gang gebracht, Heilung unterstützt, positive Emotionen verstärkt und Gedanken verringert werden.

Ein unmittelbar spürbarer Effekt ist die Wahrnehmung von Frieden und manchmal auch grundlosem glücklich sein 😊

- Mantra chanten
- Ankommen zu Beginn mit leichten Körperübungen
- Abschlussentspannung
- Incl. Mantra in Schriftform

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

12.12.2019 – 18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen



9. „OM“

Erfahre tiefe Stille und Verbundenheit mit Deinem ganzen Wesen. Tanke durch den Klang „OM“ die spontane Stille Deiner Gedanken mit einem Bewusstsein aus Dankbarkeit und tiefem Frieden.

Diese Klang-Meditation erzeugt außerdem einen ruhigen Herzschlag, führt regelmäßig praktiziert zu einem ausgeglichenen Herz-Kreislauf-System und unterstützt positiv den individuellen Stresshaushalt.

Ein weiterer „Nebeneffekt“ ist das automatische Auflösen blockierender Muster im körpereigenen Zellsystem. Festgesessene Strukturen, können sich ohne Zutun „einfach“ auflösen. Ein Effekt von Freiheit und Lebendigkeit wird spürbar tiefer und die Fähigkeit von Akzeptanz und Freude kann verstärkt auftreten.

Vorkenntnisse in Meditation/Yoga sind nicht notwendig.

17.12.2019 – 18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen

10. MEDITATION STILLE

Erfahre in dieser Stunde, wie voll das NICHTS ist und tauche ein in die Tiefe Deines Bewusstseins. In Verbundenheit mit Dir selbst, spüre die Verbundenheit mit dem Raum und den Menschen um Dich herum, mit Mutter Erde und dem ganzen Universum.

Zu Beginn kommst Du in einer geführte Meditation in Kontakt mit der Tiefe Deines Bewusstseins und erfährst die wohltuende Wirkung im still werden Deiner rastlosen Gedanken im Alltag. Diese Stunde hilft unserem stressgeplagten Körper und Geist zum Stillstand zu kommen. Die positive Auswirkung auf unser Zellsystem ist Regeneration und ein wieder Auffüllen der körpereigenen Energietanks.

Vorkenntnisse in Meditation nicht notwendig. Bei Fragen zum Ablauf der Stunde einfach per Mail/oder Telefon melden.

19.12.2019 – 18.00h – 20.00h – 33 Euro Kleingruppe bis max. 6 Personen
