

Tages-Seminar

Yoga (wieder)-entdecken – für jung und alt

Ein Seminar für Menschen jeden Alters, die Yoga kennen lernen oder nach eine Pause wieder auffrischen möchten.

Entdecken Sie Yoga als Weg zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung und zur Stressbewältigung.

In diesem Seminar erlernen sie Yogaübungen und Atemtechniken, die den Körper harmonisieren, die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit fördern und Vitalität und Lebensfreude stärken.

Alle Übungen werden an Ihre Möglichkeiten angepasst!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, event. ein (Sitz)-Kissen

Datum : **Samstag, 09. März 2013**

Zeit: **14 – 18 Uhr**

Ort: Praxis Dr. med. Shobeiry &
Dr. med. Müller-Dethard
Kantstraße 40, 31224 Peine

Kosten 40,00 €



Tages-Seminar

Zu sich kommen – Kraft schöpfen – Klarheit gewinnen

Yoga, Achtsamkeit & Meditation - Einführung in ein Konzept zur Stressbewältigung



Die Kombination von leichten meditativen Yogaübungen, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen sowie verschiedenen Atemtechniken und

Meditationsarten führt zu innerer Ruhe, lässt uns Klarheit gewinnen und bringt uns wieder in Kontakt mit uns selbst, mit den Dingen und mit den Menschen. So können wir neues Selbstvertrauen, Gelassenheit und Lebensfreude entwickeln.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, event. ein (Sitz)-Kissen, Tages-Verpflegung

Datum: **Samstag, 27. April 2013**

Zeit: **10 – 19 Uhr**

Ort: Praxis Dr. med. Shobeiry &
Dr. med. Müller-Dethard
Kantstraße 40, 31224 Peine

Kosten: 80,00 €



Information und Anmeldung:



Claudia Aram
Yogalehrerin BDY / EYU
& Dipl. Sozialpädagogin

Drosselweg 24
31228 Peine-Stederdorf
05171 / 58 30 88
E-Mail: yogaram@web.de
www.YogAram.de

Wochen-Seminar

Yoga und Achtsamkeit im Havelland

Leben im Einklang mit sich selbst

Datum: So. 28. Juli bis Sa. 03. August 2013

Fühlen Sie sich gehetzt, unter Druck, im Stress ...? Dann ist es Zeit für einen Break!

Gönnen Sie sich eine Woche Abstand vom gewohnten Alltag um abseits von Hektik und Stress in der ruhigen Atmosphäre des Rosenwaldhofes und der wildromantischen Landschaft des Havellandes wieder zu sich selbst zu kommen.



Yoga und Achtsamkeit sind Schlüssel zu einem gesünderen und zufriedenerem Leben.

Inhalte

- ☉ Tägliche Yogapraxis (einfache Yogaübungen angepasst an die persönlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten)
- ☉ Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- ☉ Atemübungen
- ☉ Kennenlernen verschiedener Meditationsformen
- ☉ Schweigezeiten
- ☉ Tiefenentspannung
- ☉ Die Natur bewusst erleben
- ☉ Geführte Wanderungen und Radtouren
- ☉ Integration von mehr Bewusstheit und Achtsamkeit in den Alltag

Seminar-Kosten: 320 €

Bei Anmeldung **bis 14.06.2013** **280 €**

Hinzu kommen die Kosten für Übernachtung und Vollverpflegung (vegetarische Vollwertkost) ab 59 € / Tag im Mehrbettzimmer, ab 64 € / Tag im Einzelzimmer.

Übernachtung im eigenen Zelt ist möglich: 44 € / Tag für Stellplatz und Vollverpflegung.

Eigenanreise!

Ort: **Rosenwaldhof, Bergstraße 2, 14550 Groß Kreutz**

