

NAMASTÉJI !

Liebe Yoginis & Yogis,

Das Glitzern und Funkeln an allen Ecken lässt keinerlei Zweifell –Weihnachten steht vor der Tür. Idealerweise die Zeit um sich zum Entspannen und Besinnen, in kuschelig warme Behausungen zurückzuziehen und zu relaxen. Aber die Realität sieht leider oft völlig anders aus und wir hetzten von einem Termin zum nächsten und versuchen noch möglichst viel zu erledigen, sauberzumachen, tolle Geschenke zu kaufen, Weihnachtsmenüs zu zaubern und die Zusammenkunft der Familie so harmonisch wie möglich zu gestalten....und am Ende müssen wir uns erstmal von Weihnachten erholen....aber dann ist es ja auch schon wieder Zeit für die Silvestervorbereitungen und das Verfassen der Liste der guten Vorsätze für das Jahr 2012.

Aber zum Glück haben wir uns wieder einiges ausgedacht um den ganzen Pre/Post Weihnachts- oder wie auch immer -Stress ganz schnell wieder zu beseitigen: unser super schönes, aufregendes Programm 2012. Viele tolle Workshops zum Entspannen und wieder neu Aufladen. Hier eine kleine Auswahl:

Maheshwara , der Leiter des Yoga Vidya Ashrams Westerwald bietet mit Yoga Nidra am 4 .2 eine besonders wirksame Tiefenentspannungstechnik für Körper und Geist an.

Am 5.2 gibt es die Möglichkeit beim Kundalini Yoga mit Maksim ganz viel Energie für das Neue Jahr zu tanken.

Für alle, die es gerne etwas ruhiger mögen und ihre Kraft in der Stille tanken gibt es am 17..2 Asanas Meditativ mit Christiane.

Und am 24.2 weiht Bhavani in die Geheimnisse der fünf Tibeter ein -leicht zu erlernende Körperübungen, die helfen innere Unruhe und Nervosität abzubauen.

Aber auch für den eventuell entstandenen Weihnachtsspeck haben wir Lösungsvorschläge:

Asanas dynamisch, exakt und meditativ mit Ashtanga Elementen am 15.1.- 4 Stunden intensive Praxis mit Ernest Bisaev.

Oder auch Yoga und Pilates am 29.1 mit Annette.

Und für alle, die weihnachtlichen Schlemmereien schon vermissen und noch lange nicht genug haben von kulinarischen Köstlichkeiten gibt es zum Glück unsere Kochworkshops am 20.1 und am 3.2.

Und zum Schluss ein ganz besondere Tipp: Spar dir dieses Jahr einfach die Liste mit den guten Vorsätzen 2012 endlich mal mehr für deine Seele und deinen Körper zu tun

Wir bieten die Umsetzungsgarantie: **Die 2 Jahres Yogalehrerausbildung ab dem 11. Januar 2012**

Jeden Mittwoch 18.30 - 22.00 Uhr + 6 Wochenenden pro Jahr

Das Beste, was Du für die ganzheitliche Entwicklung Deiner Persönlichkeit tun kannst!
Nähere Infos findet ihr auf unserer Homepage oder bekommt ihr persönlich beim Infoabend
am 6.1. 2012 um 18 Uhr!

Bevor es soweit ist, dass wir am 17.12. unsere Tore für die Weihnachtszeit und zwischen den
Jahren schließen, hier noch ein kleiner Lektüretip :
Unser neues Programm ab Januar 2012 ist gerade frisch aus dem Druck gekommen und liegt
an der Rezeption zum Mitnehmen bereit!

Ab dem 3 Januar sind wir ab 16.30 wieder wie gewohnt für Euch da.

Wir wünschen Euch eine entspannte Winterzeit, wunderschöne Weihnachten und einen guten
Start ins neue Jahr!

Hari Om Tat Sat
Deine Frankfurter Yogis

Dinacarya Adhyaya - Ayurvedische Empfehlungen für den Tagesablauf

Fr 13.01.2012 18.00-21.00 Uhr

Die tägliche Routine (Dinacarya) gehört im Ayurveda wie selbstverständlich
zu einer bewussten und gesunden Lebensgestaltung. Ein gesunder Start in den Tag sowie
Gesundheitsempfehlungen für die Jahreszeiten wirken ausgleichend auf unsere individuelle Konstitution (die
Doshas). Sie stärken die Doshas, harmonisieren und gleichen belastende Situationen im Alltag aus. In diesem
Workshop erfährst Du, wie Du die morgendlichen und jahreszeitlichen Routinen in Deinen Alltag integrieren
kannst. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele kannst Du schon nach kurzer Zeit an Dir selbst
feststellen, so dass Du die täglichen Routinen als Balsam für Deine Seele schon bald nicht mehr missen
möchtest.

Preis: EUR 30; ermäßigt: 25 €

Workshopleiterin: Bhavani Ganter ist Yogalehrerin (BYV) und Ayurveda Ernährungs- und
Gesundheitsberaterin.

Asanas dynamisch, exakt und meditativ mit Ashtanga Yoga Elementen

So 15.01.2012 12.00-16.00

Dieser Ashtanga Workshop vermittelt eine wirkungsvolle Technik, um alle Systeme des Körpers zu reinigen und zuenergetisieren. Die dynamisch verbundenen Stellungen werden mit dem Atem synchronisiert. Dies entwickelt wunderbare Energiewahrnehmung und Konzentration. Die ganze Praxis wird zum Erlebnis einer Meditation in Bewegung. Bei regelmäßigem Üben wird der Körper gesünder, stärker und schöner und der Geist ruhig und ausgeglichen. Für Übende der Mittelstufe und Fortgeschrittene.

Workshopleiter: Ernest Bisaev praktiziert seit 20 Jahren mit tiefer Freude Yoga und teilt seinen Enthusiasmus und seine Erfahrung gerne mit anderen Menschen (www.ashtangayoga.eu).

Preis: EUR 35; ermäßigt: 30 €

Indisch-ayurvedische Küche mit Mani

Fr 20.01.2012 18.00-22.00 Uhr

Traditionelle indische Gewürzmischungen und deren Zubereitung stehen im Mittelpunkt dieses abenteuerlichen Workshops. Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze mit bestimmten Gemüsearten und Linsengerichten sowie in deren Wirkungen auf den Körper. Wir werden gemeinsam ein leckeres und gesundes indisch-vegetarisches Menü zubereiten und genießen. Lass Dich überraschen...

Workshopleiter: Manikaran Goel ist in Nordindien aufgewachsen und beschäftigt sich seit seiner Jugend mit Ayurveda, Yoga und verschiedenen Disziplinen zur Selbstbewusstwerdung. 1995 kam er durch seine deutsche Frau nach Deutschland, wo sich viele Menschen u.a. an seiner Kochkunst erfreuen.

Preis: EUR 40; ermäßigt: 35 €

Yoga für den Rücken – bei Beschwerden des unteren und des oberen Rückens

Fr 27.01.2012 18.00-21.00

Rückenbeschwerden treten häufig im unteren Rücken oder im Schulter/Nacken-Bereich auf. Vielfach bedingen sich diese Beschwerden und der ganze Rücken kann einbezogen werden. Du lernst einige häufige Beschwerdebilder kennen und erfährst die genaue Ausführung von Übungsfolgen, die weiteren Rückenbeschwerden vorbeugen und bereits bestehende lindern können. Zudem können yogische Entspannungstechniken helfen, verspannte tiefliegende Rückenmuskeln zu lösen.

Workshopleiter: Wolfgang Keßler ist Yogalehrer und Yogatherapeut, spezialisiert auf Yoga für den Rücken und Vorträge zur Anatomie und Physiologie.

Preis: EUR 30; ermäßigt: 25 €

Yoga und Pilates

So 29.01.2012 13.00-16.30

Entdecke Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Yoga und Pilates und eine sinnvolle Verbindung von Yoga-Asanas und Pilates-Übungen. In die (und in den) Übungen führt Dich Dein Atem. Halt und Ausdauer werden durch spezielle Muskelanspannungstechnik unterstützt. Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden lokalisiert und aktiviert, immer wieder belebt und gestärkt. Mit den Übungen werden Deine Konzentration und das Bewusstsein für die Atmung gefördert.

Stärke Deinen Bezug zum Körper, spüre Deine Kraft und Deine Lebensfreude! Yoga oder Pilatesgrundkenntnisse sind eine Teilnahmevoraussetzung.

Workshopleiterin: Annette Bimböse ist Yoga- und Pilateslehrerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.

Preis: EUR 30; **ermäßigt:** 25 €

Internationale yogische Küche mit Marco

Fr 03.02.2012 18.00-22.00 Uhr

Ein kulinarischer Kochabend für schmackhafte yogische Gerichte bei einfacher Zubereitung. Wir kreieren gemeinsam ein internationales leckeres Menü, welches den yogischen Prinzipien der Ernährung entspricht. Kommt vorbei und lasst Euch anregen! Der Genuß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Workshopleiter: Marco Heller ist gelernter Koch und freut sich, sein kulinarisches Wissen mit Dir zu teilen.

Preis: EUR 40; **ermäßigt:** 35 €

Yoga Nidra mit Maheshwara

Sa 04.02.2012 11.00-14.00 Uhr

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für Körper und Geist, die von Swami Satyananda Saraswati (Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Bihar School of Yoga) entwickelt wurde. Ohne große Vorbereitung kann Yoga Nidra von jedem geübt werden, um in den Genuss der immensen Wirkungen zu kommen: Heilung auf körperlicher, mentaler & emotionaler Ebene; Freilegung unseres verborgenen kreativen Potentials; Stärkung von Konzentration und Gedächtnis; als Ergebnis davon neu erweckte Freude am Leben und an der Arbeit.

Workshopleiter: Maheshwara ist Yoga Vidya Acharya und Leiter des Yoga Vidya Seminarhauses im Westerwald.

Preis: EUR 30; ermäßigt: 25 €

Kundalini-Yoga intensiv mit Maksim

So 05.02.2012 10.00-13.30 Uhr

Intensives Üben von Asanas, Pranayama und Meditation, um dein Energieniveau erheblich zu erhöhen, dein Bewußtsein zu erweitern und tiefe innere Erkenntnisse zu erlangen. Du kannst Deine Lebenskraft vervielfältigen, Deine persönliche Ausstrahlung und Deine intuitiven Kräfte verstärken.

Preis: EUR 25; ermäßigt: 20 €

Asanas Intensiv mit Christian

Do 09.02.2012 19.00-22.00 Uhr

Vielleicht hast Du während einer normalen Yogastunde schon einmal die Empfindung gehabt, dass Du bei manchen Stellungen gerne etwas intensiver geübt oder tiefer geblickt hättest. Dieser Workshop bietet Dir dazu genau die Gelegenheit – die drei Stunden sind so aufeinander abgestimmt, dass Sie eine harmonische Einheit aus sanften und fordernden Übungen bilden. Dieser Workshop ist insofern wunderbar geeignet, Grenzen in Dir zu überwinden und Dir zu erlauben, neues über Dich zu erfahren – über Deinen Geist, Deinen Körper, Deine Energie. Somit richtet sich der Workshop an alle diejenigen, die neugierig sind auf beglückende, spannende Erfahrungen – unabhängig davon, ob Du Dich als Anfänger, Mittelstufe oder Fortgeschrittener einstufen würdest. Lass Dich darauf ein :-)

Workshopleiter: Christian Baer ist Yogalehrer im Yoga-Vidya Zentrum Frankfurt und befasst sich intensiv mit spirituellen Fragen.

Preis: EUR 25; ermäßigt: 20 €

Schamanische Heilreise mit Jürgen

Fr 10.02.2012 19.00-21.00 Uhr

Die Traditionen der alten Völker haben uns eine Menge an praktischem Wissen für unsere Zeit zu bieten. Lerne in diesem Workshop Grundzüge der Tradition der Inka kennen. Abschließend kannst Du in der schamanischenergetischen Heilreise Dein Wunschthema bearbeiten, indem Du Dich wieder mit Deinem Inneren verbindest, um immer mehr Energie und Klarheit in Dein Leben zu bringen.

Workshopleiter: Jürgen König beschäftigt sich neben Yoga intensiv mit dem praktischen Wissen und der Kosmologie traditioneller Kulturen, besonders der Tradition der Inka aus Südamerika. Er wurde zum Energie-Seher nach Martin Brune ausgebildet und bietet seitdem Einzelsitzungen, Heilreisen und Meditationen an. (www.energie-heilung.info).

Preis: EUR 15; ermäßigt: 10 €

Mit Yoga das Immunsystem stärken

Do 16.02.2012 19.00-21.00 Uhr

Unser Immunsystem bezieht seine Kraft aus dem Darm und steht in enger Verbindung zum Nabelchakra, dem Manipura Chakra. Um Erkältungen, Infekten und chronischen Krankheiten vorzubeugen, ist es wichtig, das Verdauungssystem und das Manipura Chakra zu aktivieren, damit das Immunsystem korrekt arbeiten kann. Mit gezielten Übungen wird das Gleichgewicht der Verdauung verstärkt. Du wirst auch Milz, Lunge, Leber und Blutzellen stärken. Zudem wird in dem Workshop Prana erhöht, das Immunsystem über die Drüsen - insbesondere Schilddrüse, Thymusdrüse und Lymphdrüsen - regeneriert und die Sauerstoffversorgung der Zellen gefördert. Dieser Workshop gibt Dir körperliche Vitalität und unterstützt Deine Widerstandskraft, so dass Du mit robuster Gesundheit belohnt wirst.

Workshopleiterin: Simona Deckers ist Yogalehrerin (BYV) und teilt enthusiastisch ihre Begeisterung für Spiritualität und Yoga. Strahlende Gesundheit durch Yoga zu vermitteln, ist ein Schwerpunkt ihres Unterrichts.

Preis: EUR 25; ermäßigt: 20 €

Asanas intensiv und meditativ mit Christiane

Fr 17.02.2012 18.00-21.00 Uhr

Langes Halten, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration ermöglichen Dir die besondere energetische Qualität der Asanas zu erfahren und in der anschließenden Meditation tief nach innen zu tauchen. So kannst Du aus Deiner inneren Stille heraus neue Kraft für den Alltag tanken.

Preis: 25 €; ermäßigt: 20 €

Die Fünf »Tibeter«®

Fr 24.02.2012 18.00-21.00 Uhr

Fünf einfache Übungen aus dem Himalaya, die Dein Wohlbefinden wirkungsvoll beeinflussen. Die Fünf »Tibeter«® sind leicht zu erlernende Körperübungen, die eine kräftigende, ausgleichende und harmonisierende Wirkung auf der körperlichen, geistigen und mentalen Ebene haben. In diesem Workshop erfährst Du etwas über den Ursprung und erlernst die korrekte Ausführung der Fünf »Tibeter«®. Wir werden Ausgleichsübungen praktizieren und uns mit gezielten Atem- und Entspannungsübungen beschäftigen, die uns helfen, innere Unruhe und Nervosität abzubauen. All dies, sowie eine Chakrenmeditation, helfen uns ein inneres Gleichgewicht herzustellen. Spüre wieviel Energie in Dir steckt und aktiviere sie - durch Bewegung, Atmung und Achtsamkeit!

Workshopleiterin: Bhavani Ganter ist Fünf »Tibeter«®-Trainerin und Yogalehrerin (BYV).

Preis: EUR 30; ermäßigt: 25 €

Kinderyoga für Erwachsene mit Christiane

Fr 24.02.2012 17.30-18.30 Uhr

Lass dein Inneres Kind sich austoben!! Eine Stunde, in der Du Dich frei entfalten darfst, ganz im Hier und Jetzt. Bitte nicht mehr als ein Kuscheltier mitbringen :-)

Preis: EUR 10; ermäßigt: 8 €

Klangschalen Info-Workshop mit Frank Panczi

Fr 02.03.2012 18.00-20.00 Uhr

Entspannungs- und Informationsabend für die Klangmassage mit Klangschalen. Die positive Wirkung von Klängen wurde schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien erkannt und angewandt. In diesem Workshop lernst Du die Wirkungsweise von Klangschalen und Klängen auf den menschlichen Körper und Geist kennen. Da die Klangmassage eine hilfreiche und anerkannte Methode für alle Wellness- und Therapieberufe ist, wird Dir gezeigt, wie sie dort eingesetzt werden kann. Es wird eine große Auswahl an Klangschalen vor Ort sein. Unter Anleitung wirst Du eine kleine Klangmassage empfangen und selber einem Partner geben. Der Abend wird dann mit einer Klangreise abgeschlossen.

Workshopleiter: Frank Panczi, Mental-Coach und Yogalehrer (BYV).

Preis: EUR 20; ermäßigt: 15 €

Einfach Atmen

Fr 16.03.2012 18.00-21.00 Uhr

Das Wunder des Atems liegt in Dir. Dein Atem ist der treueste Begleiter in Deinem Leben, vom ersten eigenständigen Atemzug bis zum Letzten. In jedem Augenblick atmest Du – bewusst oder unbewusst. In diesem Workshop steht dieses Wunder in Dir im Mittelpunkt. Du wirst die Funktion und die Wirkungen des Atmens auf verschiedenen Ebenen (körperlich / physisch, mental, emotional) näher kennenlernen und verschiedene Atemtechniken erlernen und üben: Wahrnehmungsübungen, verbundenes Atmen, Atemübungen zur Entspannung und Stressbewältigung, meditatives Atmen, ebenso yogische Atemtechniken (Pranayama). Diese Techniken und Übungen zeigen Dir die Kraft des Atems, der Dir immer und überall zur Verfügung steht.

Preis: EUR 30; ermäßigt: 25 €

Workshopleiterin: Bhavani Ganter ist Yogalehrerin (BYV) und Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin.