Freies Bildungswerk e.V. Bochum

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde.
Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst.

Regenerativer Yoga im Teutoburger Wald

Neue Kraft für Körper und Geist - auch für Ihren Arbeitsplatz

Wir sind ständig erreichbar und können nicht mehr abschalten. Die Zahl der körperlichen und psychischen Erkrankungen steigt permanent an. Wir haben es verlernt, rechtzeitig auf die Warnsignale unseres Körpers zu hören.

Sanftes, regenerativer Yoga wirkt ausgleichend, entspannend, erholsam und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und einen ruhigen achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen.

Ziele:

- ein Rahmenkonzept für eine ganzheitlichen Gesundheit ausarbeiten
- Einblicke ins Yoga, Selbstheilungskräfte aktivieren
- die eigene Lebenskraftquelle, die Kraft der Mitte stärken
- Anwendbarkeit und Transfer des Gelernten in den Berufsalltag

Inhalte:

- Geschichte des Yoga; die Yogawissenschaft
- die 5 Säulen des Yoga: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung, Meditation, Ernährung
- Einführung in das sanfte, regenerative Yoga
- Aufbau eines individuellen Yoga Rituals
- Themen wie Heilung und Stärkung, Bewegung und tiefe Entspannung, Stimmungsaufhellung und Verjüngung
- die Symptome des eigenen Körpers verstehen: Stress, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Hals-, Nacken-, Rückenbeschwerden

Mit Hilfe der Methodik (Yin-Yoga, Yoga Nidra, Qi-Gong), durch den Austausch in der Gruppe und die vielen praktischen Übungen, werden Sie in der Lage sein, das Gelernte in Ihren (Berufs-) Alltag zu integrieren.

Im Seminarzentrum YogaVidia, am Rande des Teutoburger Waldes werden Sie Ihre Lebensfreude wieder entdecken und Ihre Lebensenergie stärken. Inmitten wunderschöner Natur werden Sie zur Ruhe kommen und herrlich entspannen.

Informationen zur Unterkunft und Verpflegung:
Kosten für Unterkunft und Verpflegung p.P. in EZ: 365,00, in DZ: 273,75
Bettwäsche, Duschtuch und 2 Handtücher sind im Preis enthalten. Weitere Handtücher können vor Ort ausgeliehen oder mitgebracht werden.
Anreise Sonntag, Abreise Freitag nach dem Seminar

Bitte mitbringen: Yogamatte (wenn möglich), Decke, ein Sitz-Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und etwas zu Schreiben.

Leitung: Christina Gott
Ort: Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg

Kursgebühr in EUR: 415,00 + Zusatzkosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 24BU51

Mo 02.09.2024 bis Do 05.09.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 06.09.2024 — 09:30 bis 14:00 Uhr

Freies Bildungswerk e.V. Bochum
Oskar-Hoffmann-Str. 25
44789 Bochum

Tel: 0234 - 67 661
email: info@fbw-bochum.de
www.fbw-bochum.de