

Yogawochenende

im Seminarhaus Sulzbürg vom 15. – 17.11.2024



mit Konstanze Dörner

(Krankenschwester und Yogalehrerin/Yogatherapieausbildung bei Günther Niessen)

Freitag, 15.11.2024

bis 18:00 Uhr Anreise

18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

im Anschluss Willkommensrunde und

Sanftes Gute-Nacht-Yoga

Einen Einstieg in dieses Wochenende zu finden, um Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen, der Körper wird mit sanften Asanas aktiviert und entspannt, der Geist wird mit meditativen Aspekten zur Ruhe gebracht.

Die Anforderungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene Yogapraktizierende entsprechend.

Samstag, 16.11.2024

8:00 Uhr Frühstück

10:00 – 11:30 Uhr Aktivieren der Rückenmuskulatur mit sanften fließenden Bewegungen, öffnende und dehrende Asanas weiten den Brustkorb, sodass die Lebensenergie über die Atmung aufgenommen wird und Körper, Geist und Seele erfrischt.

12:00 Uhr Mittagessen

Freie Zeit

Um Körper, Geist und Seele baumeln zu lassen, vielleicht bei einem Spaziergang in der herrlichen Natur um das Seminarhaus.

17.00 – 18.30 Uhr

Yin Yoga
Meditation in Dehnungspositionen
Ruhiges Verweilen über mehrere Minuten in den Asanas, unterstützt durch Kissen, Gurte und Blöcke lösen Spannungen des Körpers. Klangschalen und Mantrien entspannen den Geist.

19.00 Uhr

Abendessen

20:30 – 21:00 Uhr

Ritual an der Feuerstelle

Sonntag, 17.11.2024

8:00 Uhr

Frühstück

10:00 – 11.30 Uhr

sanftes, aktivierendes Rückenyoga
Fliegend im Atemrhythmus geschmeidig werden.
Sanfte Affirmationen der Metta Meditation aus dem Zen begleiten die Bewegung.

12:00 Uhr

Mittagessen

13:00 Uhr

Mit dem Planetengruß und einer Stillemeditation beenden wir das Wochenende.
Abschlussrunde

