

Praxis für Naturheilkunde

Bewusstseinstaining und Yoga

Anna-Maria Strobel · HP und Dipl.-Mentaltrainerin

AM SÜDHANG 36 · 53809 RUPPICHTEROTH-WINTERSCHIED
TELEFON: +49-2247-900 19 12 · WWW.SINN-SEIN-SELBSTAUSDRUCK.COM

17. - 19. März 2017

08. - 10. September 2017

Yoga der Stille

Beginn: Freitag, 19.00 Uhr

Ende: Sonntag, 14.00 Uhr

Kursgebühr mit veg. Verpflegung: € 210,00

Kursgebühr ohne Verpflegung: € 160,00

Yoga der Stille ist eine Verbindung von geführten Meditationen, kreativer Imagination, kontemplativer Stille und achtsam praktizierten körperlichen Übungen aus dem Tibetischen Heilyoga, Yin-Yang-Flow-Yoga, sowie sensomotorischen Übungen. Besonders durch langsames und achtsames Üben wird die Eigenwahrnehmung geschult, vertieft und erweitert. Gewohnheitsmuster, die unsere körperliche wie geistige Flexibilität beschränken, können durch spielerisches Ausprobieren überwunden werden und so die Bewegungsmöglichkeiten von Körper und Geist wieder erweitert werden. Dadurch erfährt das Nervensystem eine nachhaltige Entlastung vom Alltags-Grund-Stress. Die Praktizierenden kommen in tiefen, wohltuenden Kontakt mit sich Selbst, können stille Wachsamkeit und den inneren Raum reiner Wahrnehmung ohne Wertung wiederentdecken. Bewegung in Bewußtheit entsteht. Indem wir diesen Kontakt mit der inneren Stille wieder stärken, ist jeder wieder mehr bei sich, bei seinem ganz individuellen innersten Verständnis von sich Selbst – und gleichzeitig geborgen und getragen im schützenden Raum einer Gruppenatmosphäre, die auf gegenseitiger Wertschätzung, Achtsamkeit und einem einfühlsamen, liebevollen Miteinander basiert.

Dieser Workshop ist für EinsteigerInnen wie für Fortgeschrittene geeignet. Bitte lockere und bequeme Kleidung tragen.

Anna-Maria Strobel, Dipl.-Sprachmittlerin und Dipl.-Mentaltrainerin arbeitet seit 1996 als niedergelassene Heilpraktikerin und Trainerin in eigener Praxis, betreibt Yoga seit ihrem 14. Lebensjahr. Fortbildungen in verschiedenen Yoga-Stilen, potenzialorientierter Psychotherapie, Achtsamkeitstraining, Meditation, Body-centered Focussing. Almaas-Training in Spiritueller Therapie/Essenzarbeit, Heilarbeit nach Daskalos und Barbara Ann Brennan. Ausbildungen in Pflanzenheilkunde und Spagyrik (Kräuterzentrum Wasenhof, Spagyros/CH. In der Einzelarbeit hat sie sich im Laufe der Jahre auf Cranio-Sacral-Balancing, Funktionelle Integration und Innere Erkundung in Verbindung mit Spagyrik und potenzialorientierter Psychotherapie spezialisiert. Als Seminarleiterin leitet sie Meditations- und Inner Inquiry Gruppen im In- und Ausland. Devotee von Mutter Meera, Schülerin von Lama Sönam und z. Zt. in Weiterbildung zur Feldenkraispädagogin.
www.sinn-sein-selbstaussdruck.com

Literaturempfehlung: Eckhart Tolle, „Stille spricht“, Jack Kornfield „Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens“, Kristin Neff „Achtsames Selbstmitgefühl“, Dr. Achim Eckert „Tao Training – Muskeln und Persönlichkeit entwickeln“