

Empfindungsschulung und Bewusstseinsbildung durch Yoga

Die Yogastellungen (= āsana) entfalten ihre heilsame Kraft durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Bewegung und Ruhe. Als Übende finden wir durch sie zurück in unsere Mitte, in welcher wir körperlich und seelisch im Gleichgewicht sind. Ein ausgeglichenes Körper-Energiesystem wirkt heilsam auf den ganzen Menschen und von diesem weiter auf sein Umfeld.

In einer Zeit ständiger Veränderung, wie wir sie jetzt erfahren, benötigen wir große Flexibilität sowie die Bereitschaft, Altes loszulassen und den Mut, uns auf Neues einzulassen. Wir brauchen Ausdauer und eine gute Selbsteinschätzung, um unseren individuellen (Lebens-) Weg gehen zu können.

Mit Yoga lernen Sie Ihren Körper durch Beobachtung genauer kennen und werden sehr bald bewusster mit ihm umgehen. Gleichzeitig finden Ihre Gedanken mehr zur Ruhe und in die Konzentration.

Aus der Verbindung von Gedankenkraft und Bewegung entsteht eine neue Erlebensstiefe. In dieser kommen wir mehr zu wahren, reinen Empfindungen, jenseits von Sympathie und Antipathie.

Die entstehende Ruhe und Ausgeglichenheit in der persönlichen Mitte führt zu mehr Vertrauen in das eigene Können, Toleranz gegenüber anderen und der Anerkennung allen Lebens. Stille Freude im Herzen entsteht und die tiefen Gesetzmäßigkeiten, die allem Leben zugrunde liegen, werden erkennbar.

Ich orientiere mich in meiner Arbeit an den klassischen Yogastellungen des Hatha-Yoga nach Sivananda und dem anthroposophischen Menschenbild Rudolf Steiners.

Termine

Kurse in Pfinzweiler:

montags von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr
14. Jan. bis 01. April 2019 (12x) und
29. April bis 15. Juli 2019 (10x)

Kursgebühr:

144,00 Euro für 12 x 1,5 Std.
120,00 Euro für 10 x 1,5 Std.

Kurse in Pfaffenrot:

montags von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr
14. Jan. bis 01. April 2019 (12x) und
29. April bis 15. Juli 2019 (10x)

Veranstalter in Pfaffenrot ist der
Landfrauenverein.

Für die Teilnahme ist eine verbindliche schriftliche Anmeldung erforderlich. Eine kostenlose Probestunde ist nach Absprache jederzeit möglich.

Bitte Wolldecke oder Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung und ggf. warme Socken mitbringen.

Die Heilkraft des
YOGA

entdecken

Anmeldung und Information

Nicole Jaensch

Heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Mitglied im BDY Berufsverband der
Yogalehrenden in Deutschland e.V.

Schmidlichweg 7, 75334 Straubenhardt

Tel. 07082 – 9 42 93 79
mobil 0151 – 577 20 124

mail: yoga@nicolejaensch.de
web: www.nicolejaensch.de

**"Der Geist ist das primäre Leben,
das Bewusstsein ist
das vermittelnde Glied und
die Materie oder der Körper
die Konsequenz aus diesen."**

Heinz Grill

Veranstaltungsorte:

Naturheilpraxis Sei und Werde
Bettina Schück / Carola Zekorn
Häselstr. 10
75334 Straubenhardt-Pfingzweiler

Landfrauenverband Pfaffenrot
Kreuzstr. 1
76359 Marxzell-Pfaffenrot



Kurse 1. Halbjahr 2019