

Erweiterungen

Durch das Yin Yoga und den Übungen aus der strukturellen und kreativen Integration erweitert sich unsere Wahrnehmung nachhaltig, die innere Welt, konzipiert sich neu, Konditionierungen lockern ihren Griff, Blockaden und Überzeugungen relativieren sich.

Wir treffen uns am Samstag von 14 Uhr – 18 Uhr

- 07.09.2024
- 02.11.2024
- 25.01.2025 (ev. auch 01.02.202)

Im Yoga Zentrum in Gempenach,

www.satyamogazentrum.ch, bringe lockere Kleider,

Deinen Tee und einen Pausen-Snack für Dich mit.

Die Kurse können unabhängig besucht werden und

Kosten einzeln: Fr. 125.00

Und im 3er Packet: Fr. 350.00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Anmeldung via Email:

- Ananda: ananda.o@hotmail.com
- Natalie: info@natalieuhlmann.com

Erweiterungen



Sanft über unsere Konditionierungen hinaus wachsen:
mit Yin Yoga und kreativer Integration

- 07.09.2024
- 02.11.2024
- 25.01.2025 (ev. auch 01.02.2025)

Im Satyam Yoga Zentrum in Gempenach, FR

Erweiterungen

ANANDA über das YIN YOGA:

Die Kunst des Geschehenlassens Yin Yoga ist eine liebevolle und tiefgehende „Arbeit“ mit dem Körper und mit sich selbst. Die Yoga-Stellungen werden ganz deinem Körper angepasst. Entspannen und nichts tun. Sanfte Übungen mit starkem Effekt. Yin Yoga ist ein Sinnbild für das Leben: Je mehr und vollständiger wir Erwartungen loslassen, wie es oder wie wir sein sollten, desto entspannter und gelassener werden wir. Es ist eine Übungs-Praxis die annehmend, meditativ und ganzheitlich ist. Wir können immer mehr den inneren Kritiker friedvoll zum Schweigen bringen und gehen achtsam auf die Reise der inneren Freiheit. Im Yin Yoga müssen wir nichts leisten, nichts erreichen und dürfen uns in den gegenwärtigen Moment entspannen, genauso wie wir sind, in genau diesen Lebens-Umständen in denen wir uns befinden. Das sich beweisen müssen und Kräfte messen, das noch nie Glück und Frieden gebracht hat, legen wir ab. Wir nehmen uns selbst, den jetzigen Moment und die Welt so an, wie wir sind und wie die Welt ist. Yin, unser weiblicher Teil in uns, schenkt uns Geborgenheit. Im Yin Yoga wechseln wir vom Tun (Yang-Energie) zum Sein (Yin-Energie). Yin Yoga ist Selbstwahrnehmung, Selbstliebe...auch wenn sich etwas nicht wohl anfühlt, darf es sein...auch das ist Leben...auch das ist Ausdruck von Liebe...

...so viele Möglichkeiten, die näher an LIEBE sind.

Erweiterungen

Natalie über die Strukturelle und

kreative INTEGRATION: Wenn wir Babys sind nehmen wir uns, die inneren und äusseren Räume, das Gegenüber und äussere Einflüsse wahr und alle diese Informationen vernetzen sich in uns, werden zu unserer Wahrnehmung. In diesem Wahrnehmungs-Raum konzipieren wir uns, finden wir zu unserem Ausdruck, zu unseren Bewegungen, zu unseren Empfindungen. In diesem Raum findet dann unser Leben statt. Strukturelle und kreative Integration verhilft uns neue Wahrnehmungseinflüsse zuzulassen (gamma command Neuro-Transmitter) damit sich nachhaltig neue Verbindungen erschaffen. Der sichere Raum und die bewusste Entspannung helfen uns hinter die Unsicherheit und hinter den «Aufpass-Modus» («emotionales ACHTUNG!») zu gelangen und sich neuen Erkundungen zuzuwenden. Diese stressfreien, ergebnisoffenen Erkundungen sind eine Voraussetzung, damit auf der strukturellen Ebene neue Verbindungen entstehen können. Diese neuen Verbindungen sind primärer Art und verhelfen uns zu Erweiterungen in der Wahrnehmung, im Verhalten, in der Bewegung und in der Ausrichtung zur Welt und zu jemandem hin, von jemandem weg. **Diese Erfahrungen sind eine Nahrung für unser SEIN.**