

## Wochenende zur aktiven Entspannung im Yogastudio Kleinseelheim und unter freiem Himmel 4. – 6. August 2023



**Achtsamkeitsschulung für ALLE INTERESSENTEN,  
die sich in den heimischen Gefilden etwas Gutes tun wollen  
– Vorkenntnisse sind nicht vorausgesetzt!**

### Programm

*- die einzelnen Einheiten richten sich nach den Wetterverhältnissen sowie nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden! Dies bezieht sich auch auf die Zeitangaben des Programmbeginns (am Samstag und Sonntag) sowie auf die Pausenzeiten. Kurzum: die Bedürfnisse der Teilnehmenden haben Vorrang.*

### **Freitag, 4. August, 17.00 – 20.00 Uhr**

Nach einer Begrüßungs- und Willkommensrunde, zu der auch der Part „Organisatorisches“ zählt, steigen wir mit einer entspannenden, fließenden **Yogastunde mit anschließender Meditation** in das Wochenende ein.

Anschließend plane ich einen **Austausch** über die eigenen Erfahrungen mit Yoga, Meditation und anderen Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden als auch über Wünsche und Vorstellungen zum Wochenende.

### **Samstag, 5. August, 9.00 – 17.00 Uhr**

Wir begrüßen den Tag mit einem **achtsamen Spaziergang** durch das Dorf und die Felder und schließen direkt eine sanfte bis fordernde **Yogastunde** in Verbindung mit unseren Energiezentren (Chakren) an – nach Möglichkeit unter freiem Himmel, ansonsten in meinem schönen Yogastudio.

Nach einer Pause, die wir gerne gemeinsam bei einem „Tischlein deck dich“ in unserem gemütlichen Hof verbringen, folgt eine Einführung in die Meditation, verbunden mit der Frage:

Wie schulen wir unseren Geist? Dieses Thema vertiefend, schließt sich eine **Geh- und Sitzmeditation** mit Anleitung an, nach Möglichkeit wieder im Freien.

Um erneut Bewegung in unseren ganzen Körper zu bringen, kräftigen und dehnen wir diesen in einer **Yogastunde** mit Schwerpunkt „Drehpositionen – offen sein für Perspektivwechsel“.

Zum Ausklang des Tages möchte ich eine Einführung in den **Achtfachen Pfad des Patanjali** geben, dessen vor ca. 2.000 Jahren gesammelten Lehrsätze unseren heutigen Yogaweg nach wie vor prägen und dessen Weisheiten aktueller denn je sind.

Wir können dann gerne den Tag bei einem Feuer im Hof ausklingen lassen oder noch eine kleine Yogaeinheit anhängen – je nach Wunsch und Bedürfnissen der Teilnehmenden.

### **Sonntag, 8. August, 9.30 – 14.00 Uhr**

Den Morgen bleiben wir in der Stille und üben uns in **Achtsamkeit** zur Schärfung der Sinne. Anschließend plane ich eine **Yogastunde** mit Schwerpunkt Stärkung der Körpermitte: stabil und kraftvoll, aufgerichtet und in Balance sein.

Nach einer kleinen Abschlussrunde verabschieden wir uns voneinander.

*Ich freue mich schon sehr auf die gemeinsamen Erfahrungen und deine Anmeldung per beigefügtem Formular. Bitte kontaktiere mich, falls du noch Fragen oder Unklarheiten hast.*

*Om Shanti – möge Frieden mit uns sein.  
Anja*