

## Workshops im Herbst und Winter 2021

### Themen und Daten:

#### **8-gliedriger Yoga-Pfad von Patanjali – oder eine Anleitung zum Glücklichein**

- Themen:
- Kennenlernen der 8 Elemente vom Yoga-Pfad von Patanjali
  - Herleiten vom Bezug zum eigenen Alltag / Leben
  - Darauf abgestimmt Yoga-Übungspraxis

- Die Kursdaten:
- Freitag 24. September, 18:30-21:00
  - Samstag 25. September, 14:00-18:00
  - Sonntag 26. September, 09:30-13:00

#### **Ayurvedische Tipps für den Alltag und Detox-Yoga:**

- Themen:
- Grundlagen vom Ayurveda inkl. Doshas, Gunas, Agni, Ama, Dosha-Test
  - Ayurvedische Tipps für deinen persönlichen Dosha-Test
  - Allgemeine ayurvedische Tipps für den Alltag zum Tages/Jahreszeiten-Rhythmus, zur Ernährung, Reinigung und Massage
  - Detox-Yoga: Aktivierung vom Stoffwechsel (Agni) & Ausleitung von Schlacken (Ama)

- Die Kursdaten:
- Freitag 22. Oktober, 18:30-21:00
  - Samstag 23. Oktober, 14:00-18:00
  - Sonntag 24. Oktober, 09:30-13:00

#### **Yoga-Nidra – Tiefenentspannung zur körperlichen und geistigen Regeneration**

- Themen:
- Einführung und Wirkung von Yoga-Nidra
  - Wie formuliere ich ein «Sankalpa», einen Vorsatz?
  - Erleben der tiefenentspannenden Wirkung auf allen energetischen, geistigen und körperlichen Ebenen

- Die Kursdaten:
- Freitag 3. Dezember, 18:30-21:00
  - Samstag 4. Dezember, 14:00-18:00
  - Sonntag 5. Dezember, 09:30-13:00

#### **Chakra-System – die Energiezentren mit Yoga ausgleichen und aktivieren**

- Themen:
- Chakra Lehre: Lokalisierung und Bedeutung der Energiezentren
  - Selbst-Test zum aktuellen Zustand der Energiezentren
  - Yoga-Übungen zur spezifischen Harmonisierung und Aktivierung der Chakren

- Die Kursdaten:
- Freitag 10. Dezember, 18:30-21:00
  - Samstag 11. Dezember, 14:00-18:00
  - Sonntag 12. Dezember, 09:30-13:00

#### **Umkehrstellungen – Aufbaupraxis für Kopfstand, Unterarmstand, Rad und Co**

- Themen:
- Aufbauende Praxis mit Vorübungen, praktischen Tipps und Hilfestellungen
  - Erfahren der verjüngenden Wirkung von Umkehrstellungen

- Die Kursdaten 17.-19. Dezember oder auf Anfrage

### Kosten:

CHF 330 pro Workshop

### Ort:

YogaPraxis Thun, Höhweg 30, 3600 Thun

### Anmeldung:

Bitte **bis 2 Wochen vor Workshop** unter [m.barro@yonamo.com](mailto:m.barro@yonamo.com) oder via Whats-up auf 079 704 66 46.

