

## Workshops im Frühling und Sommer 2022

### Themen und Daten:

#### **Yoga für ein starkes Nervensystem und mehr Resilienz**

- Themen:
- Grundlagen zum Nervensystem, Stress und seinen Auswirkungen
  - Stress und Entspannung im Alltag
  - Yoga-Praxis zum Stressabbau, Stärkung vom Nervensystem und für mehr Resilienz

Die Kursdaten: - Samstag 21. Mai, 11:30-17:30

#### **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: - Samstag, 28. Mai 11:30-17:30

#### **Yoga-Nidra – Tiefenentspannung zur körperlichen, emotionalen und mentalen Regeneration**

- Themen:
- Einführung und Wirkung von Yoga-Nidra
  - Wie formuliere ich ein «Sankalpa», einen Vorsatz?
  - Erleben der tiefenentspannenden Wirkung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene

Die Kursdaten: - Sonntag, 12. Juni 11:30-17:30

#### **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: - Sonntag 19. Juni, 18:30-21:00

#### **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 auf Anfrage

### Kosten:

CHF 180 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.

