



YogAram

Yoga & Achtsamkeit



Yoga - Urlaub

Leben im Einklang mit sich selbst -

Yoga und Achtsamkeit im Havelland

Sonntag, 12. bis Freitag 17. Juni 2016

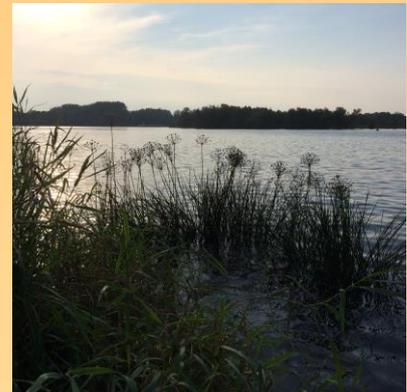
Fühlst Du Dich gehetzt, unter Druck, im Stress ...?

Hast du das Gefühl, eigentlich nur noch zu funktionieren?

Möchtest du einfach mal innehalten? Anders mit dir und dem Leben umgehen lernen?

Dann gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltag und wende dich bewusst dir selbst zu.

Abseits von Hektik und Stress in der ruhigen Atmosphäre des Rosenwaldhofes erfährst du, wie du u.a. durch einfache Übungen aus dem Hatha-Yoga, Pranayama, Übungen zur Körperwahrnehmung, geführten Meditationen und Bewusstseinsübungen, Naturerlebnissen (Wandern, Radfahren) sowie Zeiten der Stille wieder mehr Ruhe, Gelassenheit und Klarheit in dein Leben bringst, Stresssituationen und Krisen besser bewältigst, das körperliche und psychische Allgemeinbefinden verbesserst, deine Fähigkeiten wie Geduld, Selbstvertrauen und Freundlichkeit verstärkst und mehr Lebensfreude erlangst.



Achtsamkeit ist eine einfache und hochwirksame Methode, um uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

Dr. Jon Kabat-Zin

Inhalte

- Tägliche morgendliche Yogapraxis vor dem Frühstück (einfache Yogaübungen, angepasst an die persönlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten)
- Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama)
- Kennenlernen bzw. auffrischen verschiedener Meditationsarten (im Liegen, in Bewegung, im Sitzen)
- Die Kraft des Schweigens entdecken (wir schweigen immer morgens bis zur Vormittagsrunde und verbringen zusätzlich einen ganzen Tag im Schweigen)
- Tiefenentspannung
- Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Die Natur bewusst und achtsam erleben
- Geführte Wanderung (und eventuell Radtour je nach Wetterlage und Fahrradanzahl)
- Integration von mehr Bewusstheit und Achtsamkeit in den Alltag

Seminar-Kosten 290 €

Bei Anmeldung bis 29. Februar 2016 250 €

Hinzu kommen die Kosten für Übernachtung und Vollverpflegung (vegetarische Vollwertkost): 74,00 € bis 84,00 €/Tag im Einzelzimmer (Anzahl zu 74 € begrenzt), 64,00 €/Tag im Doppelzimmer

Diese Preise beinhalten ein Mitwirken der Teilnehmer beim Spüldienst und Aufräumen des Speiseraumes.

Storno-Kosten

Bei einem Rücktritt **bis zum 31. März 2016** wird auf jeden Fall eine **Bearbeitungsgebühr von 50 €** fällig.

Bei einem späteren Rücktritt ist eine am Gesamtpreis (Seminargebühr plus Übernachtungs-/Verpflegungskosten) orientierte Gebühr zu entrichten:

Ab 01. April 2016: 25 %

Ab 02. Mai 2016: 50 %

Ab 23. Mai 2016: 75 %

Bei einem Rücktritt nach dem 28.05.2016 ist die gesamte Gebühr (Seminargebühr plus Übernachtungs-/ Verpflegungskosten) zu entrichten, es sei denn, es wird anstelle des angemeldeten Teilnehmers ein Vertreter benannt. Dann entstehen keine weiteren Kosten.

Bitte mitbringen

Hausschuhe, feste Schuhe für Wanderungen, Wetterfeste Bekleidung, (event. Badesachen – ein Badesee befindet sich in unmittelbarer Nähe), bei Bedarf Yogamatte und Sitzkissen.

Yogamatten und Sitzkissen sind auch im Seminarhaus vorhanden (kostenlos nutzbar).

Das Mitbringen eines eigenen Fahrrades ist wünschenswert. Es können aber auch Fahrräder im Seminarhaus ausgeliehen werden (Anzahl begrenzt).

Ort:

Rosenwaldhof, Bergstraße 2 , 14550 Groß Kreutz (Havel) OT Götzer Berge

www.rosenwaldhof.de

Leitung



Claudia Aram ist zertifizierte Yogalehrerin BDY / EYU, MBSR-Lehrerin (**M**indfulness **B**ased **S**tress**R**eduction nach Jon Kabat-Zinn) und Dipl. Sozialpädagogin. Sie unterrichtet Yoga seit 2004 in verschiedenen Institutionen sowie seit 2011 auch in eigener Praxis in Gruppen und im Einzelunterricht in der Tradition von Krishnamacharya und A.G. und Indra Mohan. Ihr besonderer Schwerpunkt liegt in der Burn-Out-Prophylaxe und der Stressbewältigung durch Bewusstheits- und Achtsamkeitstraining.

Information und Anmeldung:

Claudia Aram

Yogalehrerin BDY/ EYU, zert. MBSR-Lehrerin & Dipl. Sozialpädagogin

Drosselweg 24,
31228 Peine-Stederdorf

05171 / 58 30 88

E-Mail: yogaram@web.de

www.YogAram.de