

# Herzlich willkommen zum Yogaseminar in Parin

Freitag, dem 24. bis Sonntag, dem 26. November 2023

## Das Programm

### Thema: Fest im Leben stehen -Wurzelchakra

- Beginn am Freitag: 16:00 Uhr Begrüßung. Kurze Vorstellungsrunde mit Erwartungen für das Wochenende. Organisatorisches.
- Hatha-Yogalektion (90 Min), anschließend Abendbuffet
- 20:00 Uhr: Meditation mit Einleitung und Betrachtung des Wurzelchakras (ca. 45 Minuten)
- Samstag 7:30 Uhr: Meditation der 4 Himmelsrichtungen
- 8:30 Uhr: 60 minütige Hatha-Yogalektion.
- Brunchpause
- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.  
Info: Angebote für Behandlungen gibt es im TAO-Gesundheitszentrum beim Gutshaus Stellshagen ([www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de))
- Ab 14:45 Uhr: Teepause mit Obst und Kuchen
- 15:15 Uhr: Gongmeditation mit den Elementen im Klangdom oder geführte Selbsterfahrungsreise.
- 16.30: Hatha-Yogalektion mit Schwerpunkt: Wurzelchakra(90 Min)
- 18:30: Abendbuffet
- 20:00 Uhr: Einladung zur gegenseitigen Fußmassage
- Abschließend meditativer Tanz
  
- Sonntag: 7:30 Uhr: Hatha-Yogalektion
- 9:00 Uhr: Frühstück und Zimmerräumung
- 11:30 Uhr: Meditation und Zusammenfassung:  
Was nehme ich mit in den Alltag?
- Verabschiedung. Ende gegen 13.00 Uhr.

Om shanti

Zu meiner Person:



Yoga ist ein Anker in meinem Leben. 1985 habe ich meine  
1. Yogaausbildung absolviert und 1988 mit der Fortgeschrittenen  
Ausbildung ergänzt. Mit jeder dieser intensiven Erfahrungen  
hat sich mein Leben entscheidend geändert. Seit dieser Zeit  
gebe ich mit Freude und Dankbarkeit Hatha -Yogakurse.  
In vielen schwierigen Lebenslagen gaben mir Philosophie und  
Hatha-Yoga-Praxis Halt, Durchhaltvermögen und Gleichmut.  
Auch durch die Pandemie waren mir die eigene Yogapraxis  
und der Online-Unterricht mir Hilfe und Unterstützung.

Als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis  
kann ich meine therapeutischen Kenntnisse gut anwenden und  
Übungen – wenn notwendig – modifizieren.