



Yoga ist das, was wir tun können

Am letzten YTT haben wir spüren dürfen, dass unser aufrechter Stand an den Füßen beginnt und die Ausrichtung des Fersenbeins mit einer einzigen Übung die gesamte Körperhaltung wachrütteln und harmonisieren kann. Vielleicht probiert ihr mal, euch stabil hinzustellen und in Richtung O- und X-Beine das Gewicht sanft über die Fersenbeine in Richtung Fußaußenkante und -Innenkante zu bewegen und die Mittelstellung dazwischen zu finden. Kommenden Samstag, den 26. März 2022, schauen wir uns beim nächsten [Yogatherapie-Tag](#) den unteren Rücken, also die Lendenwirbelsäule und die Iliosakralgelenke an. Gibt es einen zugrundeliegenden Mechanismus der Schädigung? Können wir aus dem Verständnis der funktionellen Anatomie und typischer Störungen einen Ansatz zur Regeneration entwickeln? Gibt es Āsana-Perlen für diese Region? Natürlich ist die Antwort auf alle diese und weitere Fragen: Ja, das gibt es!

Wir freuen uns, mit euch gemeinsam wieder praktisch zu explorieren und theoretisch zu erörtern, mit welchen Mitteln des Yoga wir in die Balance finden können.

Mentoring LeMoMo am 28.03.2022 19-20:30 Uhr für alle YogalehrerInnen aus der Yogatherapie-Ausbildung zum Thema Spezialisierung im Yogaunterricht. Wie finde ich meine Zielgruppe und welche Fragen kann ich mir stellen, um mich als YogalehrerIn deutlich zu positionieren?

Warum eine Spezialisierung auf einer konkreten Zielgruppe sinnvoll ist und wie wir unser Angebot für bestimmte Zielgruppen zugänglich machen, erklärt uns Tatjana Schäfers am Beispiel „Yoga bei Krebs“. Tatjana ist auch eine unserer Referentinnen beim bevorstehenden Online-Wochenende [Kraftquelle Yoga - Umgang mit Krebserkrankungen](#)

Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir einen weiteren Termin an zum Einstieg mit [Modul 1](#) in die Momentum Regeneration Yogatherapie Ausbildung in Berlin LIVE oder via Zoom vom 30. August bis 03. September 2022. Wir freuen uns auf Euch!

In Verbundenheit und Vorfreude auf spannende Projekte und den so wertvollen Austausch mit euch – Katharina, Günter und Team

Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf unserer
Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)

