



Liebe Lehrer und Lehrerinnen, liebe Yogapraktizierende

Im Team von Momentum Regeneration wird immer wieder über verschiedenste Möglichkeiten gesprochen, welche Themen und Ideen wir genauer verfolgen und anbieten wollen. Dabei hat das Thema Achtsamkeit und Meditation einen besonderen Stellenwert. Denn für jede Gewohnheit in unserem Leben, sei sie geistig oder auch körperlich, ist die Basis einer Veränderung das Innehalten.

- **Innehalten**, um wahrzunehmen
- **Wahrnehmung**, um Einsicht zu erlangen
- **Einsicht** erlangen, um Veränderung zu ermöglichen
- **Veränderung** herbeiführen, um Balance zu finden
- **Balance** finden, um Freiheit zu erleben
- **ERLEBEN**, um zu leben

Viktor Frankl hat es folgendermaßen ausgedrückt:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“
(Viktor Frankl)

verschiedene Möglichkeiten. Eine davon ist die Meditation.

Michaela Kleber und Markus Satler möchten euch vom **6. - 8. Mai** eine Gelegenheit bieten, tiefer in die Meditation einzusteigen und diesen inneren Raum zu erkunden

Von Dhāraṇā zu Dhyāna – von der Konzentration in die Meditation

In Vortrag, Gespräch und viel Praxis beschäftigen wir uns mit den folgenden Fragen:

1. Welchen Nutzen hat Meditation?
2. Wie bereiten wir den Körper auf das Sitzen vor?
3. Was genau üben wir eigentlich, während wir stillsitzen?
4. Was ist der Unterschied zwischen Fokus und Achtsamkeit?
5. Welche Hindernisse und Schwierigkeiten tauchen auf und wie gehen wir damit um?
6. Wie integrieren wir Meditation in den Alltag?

Weitere Infos wie Uhrzeiten, Ort, etc. findet ihr **HIER**:

Ein weiterer Workshop vom **13. – 15. Mai 2022** ist dem Thema **Kraftquelle Yoga - Umgang mit Krebserkrankungen** gewidmet. Ein Team von erfahrenen ReferentInnen führt uns ein in die speziellen Belange der Betroffenen: wie Yoga während und nach der Krebsbehandlung auf körperlicher und mentaler Ebene unterstützend wirken kann in den verschiedenen Stadien der Erkrankung – von der ersten Diagnose über Akuttherapie, Rekonvaleszenz und auf dem Weg in ein neues Normal.

The poster features a light blue and purple background with a textured, stone-like appearance. At the top, the text 'Intensiv-Fortbildung für YogalehrerInnen und TherapeutInnen' is written in a purple font. Below this, there are seven circular portraits of the speakers, each with their name written in a white, curved font underneath. The names are: Katharina Lehman (top left), Dr. Günter Niessen (top middle), Claudia Branss-Tallen (top right), Tatiana Schäfer (middle left), Birgit Stoll (middle bottom left), Annette Häußler (bottom left), and Susanne Hardt (bottom middle). In the center, the text 'KraftquelleYOGA' is written in a large, green, serif font, followed by 'Umgang mit Krebserkrankungen' in a smaller, green, serif font. Below this, the text 'Yoga und Medizin' and '13.-15. Mai 2022 online' is written in a purple font. In the bottom right corner, there is a logo consisting of the letters 'mR' in a stylized, green and yellow font.

Intensiv-Fortbildung für YogalehrerInnen und TherapeutInnen

Katharina Lehman

Dr. Günter Niessen

Claudia Branss-Tallen

Tatiana Schäfer

Birgit Stoll

Annette Häußler

Susanne Hardt

KraftquelleYOGA
Umgang mit
Krebserkrankungen

Yoga und Medizin
13.-15. Mai 2022 online

mR

Am **30. April 2022** findet ein [Yogatherapietag zum Thema Beckenboden](#) statt. Uta Naumer-Hotz, Katharina Lehman und Günter Niessen stellen das Thema anatomisch, praktisch und aus der yogischen Perspektive dar. Uta hat sich in ihrer Arbeit als Physiotherapeutin ganz auf den Beckenboden spezialisiert und bringt neben ihrer fachlichen Kompetenz eine große Auswahl an Übungen mit in diesen spannenden Tag.

Für die TeilnehmerInnen unserer Yoga-Therapie Ausbildung findet am **25. April 2022 von 19:30 bis 21:00 Uhr** das nächste [Mentoring](#) statt: Leitfaden für die Planung einer individuellen Yogapraxis. Was gilt es zu beachten, wenn primär körperliche, organische oder mentale Probleme im Vordergrund stehen? Welche Prioritäten setzen wir und was hat sich bewährt? Wie können wir die Auswahl und Sequenzierung der Yogapraxis intelligent aufbauen und einfach und zielgerichtet umsetzen? Wir freuen uns auf euch, eure Fragen und eine lebhaftige Diskussion im nächsten [LeMoMo](#).

Wir freuen uns auf 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](#)

