



Alles Yoga oder was? Konflikte einfühlsam lösen und Ankündigung Yogatherapie Symposium

„Dein Hosenstall ist offen.“ – „DANKE ♥“ entgegen wir erleichtert, während wir den Konzertsaal betreten. Die Stimmung ist erhaben und alle sind ganz schick gekleidet.

Wenn wir in ein wichtiges Meeting gehen oder einfach nur aus dem Haus und unsere Wimperntusche im Nachtullen-Look verlaufen ist, wünschen wir uns doch, dass uns jemand darauf hinweist und nicht erst später, wenn die Sache gelaufen ist, die Videoaufzeichnung im Kasten und die ganze Situation ein für alle Mal eingebrannt und nicht mehr zu ändern ist.

Umgekehrt scheuen sich viele, den ewigen Zuspätkommer anzusprechen, nach dem Yogakurs. Und dann die, die immer sofort einschläft beim Shavasana und laut schnarcht. Wir zögern, anstatt einfach auf diejenige zuzugehen und wohlwollend und humorvoll etwas Ähnliches zu sagen wie: „Du wirkst sehr erschöpft und schläfst gleich tief und fest ein, sobald es in Shavasana geht und das ist sooo laut für uns alle ;-) möchtest du mal probieren, auf der Seite zu liegen oder ganz bequem angelehnt im Sitzen entspannen? Vielleicht hilft dir das, die Endentspannung nicht zu verpassen?“

Was, wenn dieser Moment unserer Begegnung schlussendlich gar nicht unangenehm ist, sondern diejenige sich von uns gesehen und angenommen fühlt? [WEITERLESEN](#)



MOMENTUM
REGENERATION

YOGATHERAPIE SYMPOSIUM

meine Gesundheit -
mein Mit-WIRKEN
31.8.- 3.9.2023

**Vorträge und
Yoga-Praxis-Workshops**
für Yogalehrer*innen und Yoga-Erfahrene

im Ökodorf Sieben Linden
www.siebenlinden.org



Ankündigung [Yogatherapie Symposium 31.08.-03.09.23:](#) [meine Gesundheit - mein Mit-WIRKEN](#)

Dieses intensive, gemeinsame und damit Verbindung schaffende Yogatherapie-Wochenende mit vielen wunderbaren Yogaübenden und Lehrenden führt unsere individuellen Yogawege zusammen.

In der therapeutischen Anwendung ist Yoga eine kreative Antwort auf unterschiedliche Problemstellungen, mit dem Ziel, das Wohlbefinden und die Regeneration auf eine konkrete und alltagstaugliche Weise fördern und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Im Zentrum stehen die wertschätzende und aufrichtige Begegnung und im 6-köpfigen Team vermitteln wir wohlwollende, schmerzfreie und individuell abgestimmte Übungsprogramme, die Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemlenkung), Entspannung und Meditation beinhalten.

Fachlich-didaktisch sind unsere Beiträge in unterschiedliche Lebensbereiche eingeteilt und wir zeigen Möglichkeiten der gezielten Einflussnahme auf körperlicher, energetischer und mentaler Ebene unseres Seins auf, um eure Unterrichtsgestaltung zu inspirieren und euren Umgang mit der Einzigartigkeit jedes Menschen zu verfeinern, der selbstbestimmt und aktiv zur eigenen Gesundheit beitragen möchte.

Das Wochenende ist gegliedert in einen Rhythmus von Yogapraxis mit Fokus, Pause und Austausch, Praxisworkshop usw., sodass ihr euch gut zurechtfinden und eure [individuelle Programmauswahl](#) treffen könnt. Wir suchen noch musikalische Unterstützung für gemeinsames Singen; kontaktiert uns gern, wenn ihr euch angesprochen fühlt.

Eingebettet sind wir in die [Gemeinschaft Sieben Linden](#) in D-38489 Beetzendorf mit ihrer nachhaltigen, ganzheitlichen Lebensweise inmitten der Natur, mit den Gärten, Wiesen und einem weiten Himmel. Das Haus der Stille mit Gründach und Lehmwänden lädt jederzeit zur Einkehr ein. Verbunden fühlen wir uns durch den Wunsch, eine neue Gesundheitskultur aufzubauen – ganz besonders in dieser Zeit.

Hier geht's zur [Anmeldung](#)

In einzelnen Bundesländern beantragen wir die Anerkennung als Bildungsurlaub, schreibt uns bei Interesse gerne an per [Mail](#).

Leitet diese Mail gern weiter an Freunde und Bekannte, die sich für Yogatherapie interessieren!

In Verbundenheit und Vorfreude auf 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](#)

