

Kundalini Yoga Wochenende

Dieses entspannende und vitalisierende Yoga Wochenende bietet einen angenehmen Rahmen, mit Freude und Neugier in sich zu gehen, aufzuatmen und neue Energie, Kraft und Leichtigkeit zu tanken.

Der Dörnberg bietet uns mit seiner besonderen, naturgeschützten Landschaft und seinen magischen Orten wie den Helfensteinen einen schönen Aufenthaltsort.

Bei geeignetem Wetter machen wir die Übungen und Meditationen möglichst draußen und werden die Sonne am frühen Morgen mit Sadhana, einer yogischen Praxis, die den Geist klärt, auf der Berghöhe begrüßen.

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ganzheitliche Form der Körperarbeit und wirkt auf und mit dem Körper, dem Atem, dem Geist und der Stimme.

Es löst Verspannungen und belebt und kräftigt den ganzen Körper. Der Atem vertieft sich, Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit werden gefördert.

Es unterstützt die körperliche und seelische Eigenwahrnehmung.

Durch ein gemeinsames Morgenritual zum Sonnenaufgang (Sadhana), das Körperübungen, Meditation und Mantrensingen beinhaltet, wird Einblick in eine yogische Lebensweise gegeben. Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen ist Teil des Übens. Deshalb eignet es sich für jeden, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Der Ablauf

Freitag

ab 17 Uhr Ankommen
18.30 Uhr Abendessen
ab 20 Uhr Yoga und Meditation
bis 21.30 Uhr

Samstag

6- 8.30 Uhr Sadhana
(Morgeneinstimmung, Yoga, Mantras singen)
8.30 Uhr Frühstück
10.30 Uhr Raus in die Natur
13 Uhr Mittagessen
15.30- 17.30 Uhr Workshop
(Yoga, Entspannung und Meditation)
18.30 Uhr Abendessen

Sonntag

6- 8.30 Uhr Sadhana
8.30 Uhr Frühstück
10.45- 12.15 Uhr Workshop
(Yoga, Entspannung und Meditation)
13 Uhr Mittagessen
14 Uhr Ende des Seminars



Yoga Wochenende auf dem Dörnberg

im Tagungshaus Lebensbogen

Fr, 17.- So, 19. Mai 2019

Anmeldung

Vorname _____

Name _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____

E-mail _____

Ich nehme auf eigene Verantwortung für meine Gesundheit und mein Eigentum am Kundalini Yoga Wochenende mit Christina Pöhls teil.

Ich melde mich hiermit verbindlich für das Wochenende an und überweise den Betrag von
O 275 Euro (Doppelzimmer)
O 315 Euro (Einzelzimmer)
(Frühbucher bis 1. Februar 265/ 305 Euro)
auf das Konto: Christina Pöhls
IBAN: DE26 52050353 1052020927, Kasseler Sparkasse

Der Betrag beinhaltet die Seminargebühr, Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung. Die Anmeldung ist gültig mit Eingang der Seminargebühr auf o.a. Konto.

Ort, Datum, Unterschrift