



## HATHA YOGA ZUM AUFTANKEN \* ein Kompaktkurs

### ... UND EINE REISE ZUM MYSTERIUM DES BECKENBODENS

**Der Beckenboden gilt mit allen seinen Funktionen als „das Tor des Lebens“. Ihm wohnt ein ganz besonderer Zauber inne. Mythen beinhalten Botschaften für den Menschen. Wir können uns an ihnen orientieren. Welche Signale gibt mir mein Körper? Kann ich das wahrnehmen?**

Die Achtsamkeit für uns selbst steht an diesen vier Tagen im Vordergrund. Ziel ist die Entspannung von Körper, Seele und dem Geist. Auch TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse finden hier einen leichten Einstieg zum Yoga. In diesem Kurs wenden wir uns diesem *„Wunderwerk der Natur“* mit seinem ganzheitlichen Aspekt zu. Denn das auch das Herz, der Atem und das Fühlen sind eng miteinander verbunden.

Unser körperliches und emotionales Wohlbefinden hängt wesentlich vom Zustand unserer Beckenbodenmuskulatur ab. Denn sie hat eine zentrale Bedeutung für unseren gesamten Organismus. Kenntnisse um die Funktionsweise unterstützen uns darin, sie zu einer Quelle von Vitalität und Lebensfreude werden zu lassen. Der Beckenboden ist der Schlüssel zu allen unseren Bewegungen, zu guter Körperhaltung, zu Dynamik, stabilem Gleichgewicht und harmonischer Koordination. Er unterstützt unsere Atmung und gleichzeitig unseren stimmlichen Ausdruck.

Sanfte Körperübungen in Verbindung mit dem Atem führen zu innerer Ruhe. Kurze Meditationsübungen ergänzen die Praxis. Anatomische Aspekte und kleine Geschichten aus der Yoga-Philosophie unterstützen das Erkennen der Zusammenhänge auf der geistigen Ebene. Natürlich gehen wir der Frage nach, was ist Hatha-Yoga? Verbindung mit den Elementen der Erde nehmen wir durch Erfahrungen mit der, und innerhalb der Natur auf. Sie umrahmen die Tage. Achtsames Gehen durch den Wald oder am Wasser fördert die Körperwahrnehmung. Wir werden uns ebenso dem inneren und äußerem Feuer zuwenden.

Wer mag, verwöhnt seinen Gaumen mit biologisch-vegetarischer Vollwertkost aus der Küche des Rosenwaldhofes. Er liegt zwischen Potsdam und Brandenburg an der Havel, eingebettet am Waldrand in der Nähe zahlreicher Seen. Unterkunft und Verpflegung sind gesondert zu buchen.

<b>Leitung:</b>	<b>Elvira Müllers, Yogalehrerin BDY/EYU</b>
<b>Termin:</b>	<b>07. - 10. Juni 2020</b>
<b>Beginn des Kurses:</b>	Sonntag, 07.06. um 16.00 Uhr (Anreise ab 15:00 Uhr möglich)
<b>Ende des Kurses:</b>	Montag, 10.06. um ca. 15.00 Uhr.
<b>Kurskosten:</b>	186,00 Euro * (zuzüglich Unterkunft und Verpflegung)
<b>Bitte mitbringen:</b>	bequeme und wetterfeste Kleidung, Hausschuhe, 1 Decke

### Anmeldung und weitere Informationen bei: Elvira Müllers

<b>Telefon:</b>	(030) 639 69 335, Mobil 0179 90 888 16
<b>E-Mail:</b>	info@elyoga.de
<b>Internet:</b>	www.elyoga.de



<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Rosenwaldhof</b> Bergstraße 2, 14550 Groß Kreutz (Havel), OT Götzer Berge 033207/5668-0, Fax 033207/5668-29, Mobil 0173 47 873 15
<b>Telefon:</b>	033207/5668-0, Fax 033207/5668-29, Mobil 0173 47 873 15
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:gast@rosenwaldhof.de">gast@rosenwaldhof.de</a>
<b>Internet:</b>	www.rosenwaldhof.de

Unterkunft und Verpflegung sind im Rosenwaldhof direkt zu buchen und zu zahlen. Einzelzimmer oder Mehrbettzimmerbuchung sind möglich. Für dieses Seminar gelten die Zimmerpreise für Gastgruppen, z.B.: **Unterkunft + Verpflegung im DZ:** 68,00 Euro pro Nacht.

\* „Hatha-Yoga zum Auftanken“ (Kompaktkurs) ist unter der Kurs-ID: 20170904-950433 von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. In der Regel werden ca. 75,00 bis 80,00 € von den Krankenkassen erstattet.