

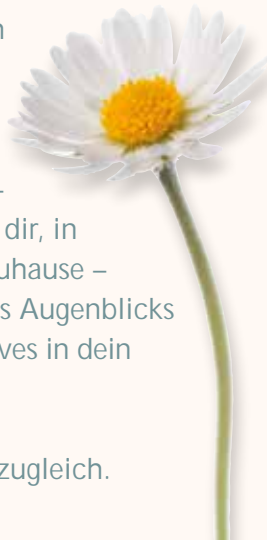
# Santosha ...

... ist Sanskrit (aus dem Yoga-Sutra des Patanjali) und bedeutet so viel wie »Zufriedenheit, Dankbarkeit« und – daraus resultierend – »Freude und Glück«.

Wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie viel Gutes und Schönes in unserem Leben ist, auch wenn wir manchmal schwierige Zeiten durchleben, wenn wir uns freuen können an kleinen Dingen – dem ersten Gänseblümchen nach dem Winter, einem plötzlichen Sonnenstrahl zwischen grauen Wolken –, wenn wir dankbar sind für die uns lieben Menschen und dieses Leben, das so viele wunderbare Facetten hat – kurz: Wenn wir zufrieden sind mit dem, was ist, dann erwächst daraus tiefe Freude und wahres Glück.

Das zu erreichen, ist ein lohnenswertes Ziel. Yoga kann dich auf deinem Weg begleiten und dich dabei unterstützen, die Dinge gelassener zu nehmen, dich abzugrenzen von Negativem, dich in dir, in deinem Körper, wohler – zuhause – zu fühlen, die Schönheit des Augenblicks zu genießen und viel Positives in dein Leben einzuladen.

Santosha ist Weg und Ziel zugleich.



Alexandra Ihmig

 [info@santosha-yogaderfreude.de](mailto:info@santosha-yogaderfreude.de)

 0151 44945060

Besuche gern auch meine Website:

[www.santosha-yogaderfreude.de](http://www.santosha-yogaderfreude.de)

## Yoga der Freude

## Leicht und beschwingt durchs Leben

### Workshop



# Yoga der Freude

## Leicht und beschwingt durchs Leben

Du denkst, die Freude läge irgendwo im Außen? Weit gefehlt: Du trägst sie schon längst in dir, sie möchte nur »wachgeküsst« werden.

Yoga verhilft dir zu mehr Gelassenheit, wenn das Leben mal wieder Kapiolen schlägt und es turbulent zugeht. Aber nicht nur das: Es vermag auch deine körpereigenen Glückshormone aus dem Dornröschenschlaf zu wecken und dir insgesamt zu mehr Schwung, Leichtigkeit und Wohlgefühl zu verhelfen. So kannst du durch bestimmte Atem- und Körperübungen auf die hormonproduzierenden Drüsen einwirken, welche die »Glückshormone« ausschütten. Einfache Techniken aus dem Lachyoga lösen Anspannung und generieren Lebensfreude. Spielerische Bewegungselemente fließen in den Workshop mit ein, stimulierende Mantras und Mudras ergänzen das Repertoire. Und natürlich birgt die Schatzkiste des Ayurveda viele Empfehlungen und tolle Rezepte, die dir dazu verhelfen, leichten Herzens und voller Freude durchs Leben zu »tänzeln«.

Die Leichtigkeit des Seins mit Ayurveda.



*»Du lächelst ... und die Welt verändert sich.«*

*(Buddha)*

### Ablauf des Workshops:

14:30–17:30 Uhr

Geführte Atem- und Entspannungssequenz zum Ankommen und Loslassen

Spielerische Vorübungen kombiniert mit Elementen aus dem Lachyoga

Asanapraxis

Erläuterungen zum Thema und Empfehlungen aus dem Ayurveda

Atemübungen, Mantras und Mudras






Asanapraxis

Abschlussentspannung und -meditation



### Was erwartet dich in diesem Workshop?

Eine belebende Auszeit mit Schwung und guter Laune. Und dazu:

-  Spezielle Übungssequenzen für mehr Wohlbefinden und Freude
-  Pranayama: gezielte Atemübungen fürs Loslassen und Auftanken
-  Die 3 »M«: Mantras, Mudras und Meditationen
-  Ayurvedische Tipps und Rezepte für mehr Lebensqualität und ein freudvolles Empfinden
-  Eine eigens für diesen Workshop ausgearbeitete Broschüre mit Anleitungen, Rezepten und Empfehlungen