

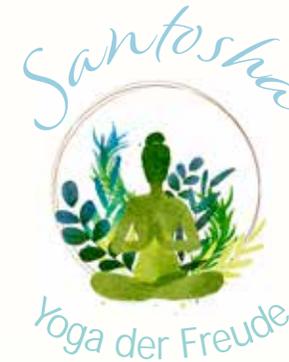
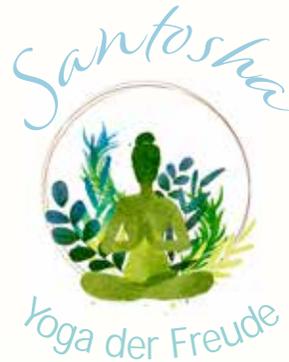
Santosha ...

... 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

 0151 44945060

Besuche gern auch meine Website:
www.santosha-yogaderfreude.de

Chakrenyoga

Reise durch die Energiezentren

Workshop



Chakrenyoga

Reise durch die Energiezentren

An diesem Wochenende »dreht sich« alles um die Energiezentren, die sich ebenfalls drehen: »Chakren« bedeutet wörtlich »Räder«. Ist ihre Schwingung harmonisch, ist es auch unsere Befindlichkeit in Körper, Geist und Seele. Es gibt in unserem Alltag jedoch viele Faktoren, die sich ungünstig auch und gerade auf unsere Energiezentren auswirken. In diesem Workshop erhältst du viele wertvolle Informationen zur Bedeutung und zur energetischen und spirituellen Dimension der Chakren. Du erfährst auch, wie du sie in Harmonie bringen und halten kannst. Das energetische Yoga ist genau darauf ausgerichtet. Pranayama-Techniken und Kriyas aus dem Kundalini Yoga verbinden sich hier mit ausgewählten Asanas und Meditationen. Unsere inspirierende »Reise« beginnt bei Muladhara, dem Wurzelchakra, und führt uns im Verlauf des Wochenendes immer weiter hinauf. Klänge und Düfte begleiten uns auf diesem Weg und ein leckeres ayurvedisches Essen verleiht dir Kraft und Energie.

Ayurvedische Chakraöle sind wirkmächtig.



*»Yoga ist der Weg
und die Chakren sind die Landkarte.«*

Ablauf des Workshops:

Samstag (9:30–12:30 · 14:00–17:00):

Anfangsentspannung und kleine körperliche Praxis zum Ankommen und Einfühlen
Erläuterungen zu den Chakren im Allgemeinen
Einstimmung auf das 1. und das 2. Chakra in Form von: Ausführungen zu Funktion und Bedeutung, Asanas, Kriyas, Atemübungen, Mantras, Meditationen und Klängen.

Mittagspause: ayurvedisches Essen

Kleine Entspannungsübung
Entsprechende Einstimmung auf das 3., 4. und 5. Chakra mit Abschlussmeditation

Sonntag (9:30–12:30):

Anfangsentspannung und kleine körperliche Praxiseinheit
Einstimmung auf das 6. und 7. Chakra sowie auf die Aura, die im Kundalini Yoga als das 8. Chakra angesehen wird.
Verbindung aller Chakren, Abschlussmeditation



Was erwartet dich in diesem Workshop?

Eine inspirierende Reise
durch deine feinstofflichen

-  Viele wertvolle Informationen über die Chakren und ihre Bedeutung
-  Gezielte körperliche Übungen: Asanas, Atemübungen und Kriyas
-  Inspirierende geistig-seelische Übungen: Meditationen, Mantras, Affirmationen
-  Ansprechen der Sinne durch Klänge und Düfte
-  Empfehlungen aus dem Ayurveda (und Rezepte) zur Reinhaltung deines Energiekörpers
-  Ein »sattvig« (reines) ayurvedisches Essen, das dir viel Energie verleiht
-  Eine eigens für diesen Workshop ausgearbeitete Broschüre