

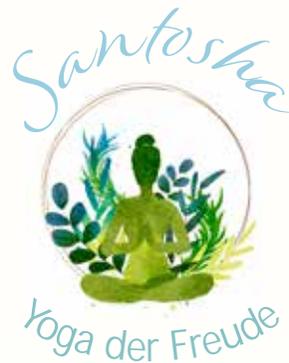
Santosha ...

... 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

Yoga und Kreativität Der Weg des Künstlers

Workshopreihe



Yoga und Kreativität

Der Weg des Künstlers

Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung deiner Kreativität? Ist das möglich? Julia Cameron hat einen ebensolchen ersonnen und in ihrem Buch »Der Weg des Künstlers« in ein 12-Wochen-Programm gefasst. Dieses sehr weise Buch bildet die Grundlage für unseren Workshop und hilft dir anhand verschiedener Übungen und Techniken dabei, künstlerische Blockaden und Ängste zu lösen, dein Potenzial zu entwickeln und in deine volle schöpferische Kraft zu kommen – ob du nun schon kreativ tätig bist oder es gerne erst werden möchtest. Du begibst dich auf den Weg zu dir selbst – zu deinem höheren Selbst – und verbindest dich zugleich auch wieder mit der Quelle deiner Schöpferkraft. Diesen Pfad gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten zu gehen, erhöht die Motivation und Ausdauer jedes Einzelnen. Und was könnte diesen spannenden Prozess besser unterstützen als gezielte yogische Atemtechniken, Asanasequenzen und Meditationen? Komplettiert durch Empfehlungen aus dem Ayurveda zentrieren sie dich, geben dir neue Energie und bringen dich so in deine Kraft und (wieder) in den Fluss.

Entfalte deine Kreativität mit Ayurveda.



*»Kreativität ist Gottes Geschenk an uns.
Der Gebrauch unserer Kreativität ist das Geschenk,
das wir an Gott zurückgeben.«*

(Julia Cameron)

Ablauf der Workshop-Reihe

Jeweils 18:30–20:30 Uhr

Geführte Atem- und Entspannungssequenzen zum Loslassen und neu ausrichten

Gespräche über Inhalte des Buches, Austausch von Erfahrungen, Anleitung zum Umgang mit den dort vorgeschlagenen Übungen

Ausgewählte Yogasequenzen zur jeweiligen Thematik

Empfehlungen aus dem Ayurveda, die jeweils unterstützend wirken können

Weitere kurze Bewegungseinheit

Abschlussentspannung und -meditation



**Was erwartet dich
in diesem Workshop?**

Eine inspirierende Reise
zu dir selbst. Und dazu:

-  Anleitungen zum Umgang mit der 12-Wochen-Challenge
-  Austausch in der Gruppe
-  Spezielle Asanasequenzen
-  Pranayama: gezielte Atemübungen fürs Loslassen und Auftanken
-  Speziell zum Thema passende Mantras, Mudras und Meditationen
-  Ayurvedische Tipps und Rezepte, um dich in diesem Prozess optimal zu unterstützen
-  Eine eigens für diese Workshop-Reihe ausgearbeitete Broschüre mit Anleitungen, Rezepten und Empfehlungen, welche die des Buches ergänzen