

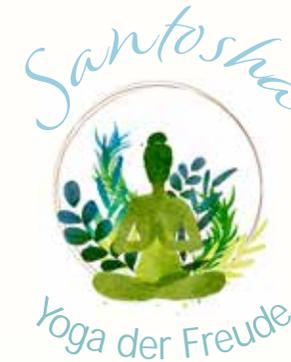
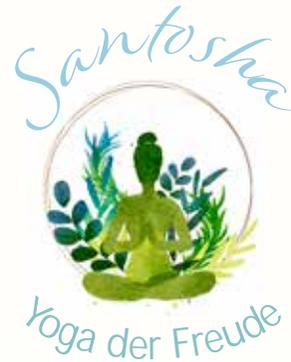
# Santosha ...

... 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 Raunächte Loslassen und Neubeginn

### Workshop-Reihe



# Yoga der Raunächte

## Loslassen und Neubeginn

Die zwölf Nächte vom 24./25. Dezember bis zum 5./6. Januar sind eine ganz besondere, eine »magische« Zeit. Eine Zeit, wie geschaffen dafür, sich intensiv dem Spirituellen zuzuwenden und zu öffnen. Eine Zeit der Innerlichkeit, der Innenschau. Und eine Zeit des Wandels: Um den Jahreswechsel herum vermögen wir uns von Altem zu lösen und Neues in unser Leben einzuladen. Yoga kann dich wunderbar bei all diesen Prozessen unterstützen: Es verhilft dir zu mehr Klarheit, zentriert dich, macht dich empfänglicher für die Stimme deines höheren Selbst – deine ureigene Intuition – und für Spiritualität. Speziell ausgewählte Asanas, Mantras, Meditationen und kleine Rituale begleiten dich durch die »heiligen Nächte«: Vielleicht ist es dir möglich, dir bei allem Trubel der Feierlichkeiten doch auch an den Abenden, an denen wir uns nicht sehen, einen kleinen Zeit-Raum für dich selbst zu schaffen, in dem du dich diesen Übungen und kleinen Zeremonien widmen kannst. Ayurveda hält für diese kostbare Zeit ebenfalls wohltuende und inspirierende Rezepte und Tipps für dich bereit.

Entfalte deine Kreativität mit Ayurveda.



*»In der Raunacht Stille  
spricht der Himmel zu mir.«  
Roswitha Bloch, dt. Lyrikerin)*

### Ablauf der Workshop-Reihe

Jeweils 18:30–20:30 Uhr

- 1. Termin:** Vor Beginn der eigentlichen Raunächte erfährst du Interessantes über unterschiedliche Bräuche und Rituale für diese Zeit. Ich zeige dir besonders förderliche Asanas, Atem- und Achtsamkeitsübungen, die du zu Hause ausführen kannst. Damit du dich auch nach der Stunde noch daran erinnerst, erhältst du eine kleine Broschüre, die zudem Rezepte und Anleitungen für kleine Rituale enthält.
- 2. Termin:** Nach den Weihnachtstagen ist mehr Zeit für ruhige Kontemplation, für Yoga und Meditation. Es ist der Moment, nach innen zu schauen. Ein erster Erfahrungsaustausch kann da sehr erhellend und motivierend sein.
- 3. Termin:** Vor dem Jahreswechsel ist der Moment gekommen, um noch einmal bewusst zurückzuschauen. Und dann loszulassen. All das loszulassen, was du nicht weiter mitnehmen möchtest. Dafür gibt es im Yoga sehr wirkmächtige Übungen. Auch Mantras, Mudras und Meditationen – wie auch ayurvedische Maßnahmen – unterstützen dich in diesem Prozess.
- 4. Termin:** Die ersten Tage des neuen Jahres sind der ideale Zeitpunkt dafür, dich neu auszurichten sowie deine Wünsche für die kommende Zeit zu formulieren und ihrer Verwirklichung energetische Kraft mitzugeben. Auch dabei wirst du mit Ritualen, Asanas, Pranayama und Meditationen begleitet.



Was erwartet dich  
in diesem Workshop?

Eine magische Zeit.