

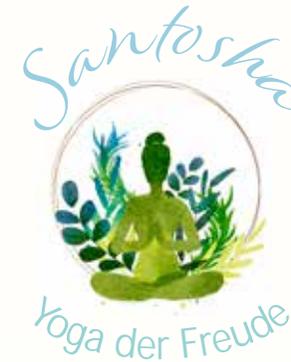
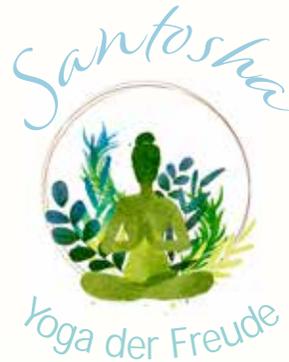
Santosha ...

... 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

Die Wanderung bei diesem Workshop wird von meinem Mann Markus Becker geführt.

Bei schlechten Wetter werden Teile des Workshops im Inneren abgehalten.

Design: Handverlesen - Alexandra Ihmig / Fotos: Freepik

Waldyoga

Yoga und Naturspiritualität

Workshop



Waldyoga

Yoga und Naturspiritualität

An diesem Wochenende entfliehst du der geschäftigen Welt des Alltags und tauchst ein in ein ursprüngliches Erleben der Natur – Yoga und Waldbaden reichen sich in diesem Workshop die Hand. Atemübungen im Freien laden dich mit Prana – Lebensenergie – auf. Ausgewählte Asanas tonisieren deinen Körper und bringen dich in Verbindung mit den fünf Elementen – Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde –, welche im Yoga und Ayurveda eine zentrale Rolle spielen und die gesamte Natur durchziehen. In Naturmeditationen verbindest du dich noch intensiver mit ihnen. Achtsamkeitsübungen lassen dich zudem mehr Gespür entwickeln für die Mitgeschöpfe in Wald und Flur – bist du offen für die Erfahrung, erlebst du die gesamte Natur als beseelt. Zwischen den praktischen Übungssequenzen erfährst du Momente der Stille. Eine geführte Wanderung sensibilisiert dich für den Mikrokosmos des Waldes und die Sprache der Bäume. Am Samstagmittag erwartet dich ein gesundes und leckeres ayurvedisches Essen.

Mit ayurvedischen Wildkräuterrezepten.



*»Lass deinen Geist still werden wie einen Teich im Wald.«
(Buddha)*

Ablauf des Workshops:

Freitag 16:00–17:30 Uhr

Begrüßung, Vorstellung und Ausblick
Erste praktische Übungen

Samstag (9:30–12:30 • 14:00–17:00):

Spürübungen in der Natur
Erläuterungen zu den Elementen und ihrer
Beziehung zu Mensch und Natur
Atemübungen, Yogapraxis, Mantra und Medi-
tation zu den Elementen Erde und Wasser
Geführte Wanderung

Mittagspause: Ayurvedisches Essen

Infos über das Kochen und Essen mit der Natur
Atemübungen, Yogapraxis, Mantra und Medi-
tation zu den Elementen Feuer, Luft und Äther
Legen eines Mandalas mit Naturelementen

Sonntag (9:30–12:30):

Atemübungen, Yogapraxis, Mantra und Me-
ditation zu den höheren Energiezentren des
Menschen im Kontakt mit den Naturreichen
Abschlussritual



Was erwartet dich in diesem Workshop?

Eine Geist und Sinne
bereichernde Auszeit
in und mit der Natur.
Und dazu:

-  Viele wertvolle Informationen über die Elemente, den Wald und seine Geschöpfe sowie das Kochen und Essen im Einklang mit der Natur
-  Pranayama: Atemübungen
-  Gezielte Yogasequenzen
-  Mantras und Meditationen
-  Kleine Naturrituale wie das Legen eines Mandalas
-  Eine geführte Wanderung und Gehmeditation
-  Ein ayurvedisches Essen mit Bio-, regionalen und Produkten aus der Natur
-  Eine eigens für diesen Workshop ausgearbeitete Broschüre