



Einladung zu einer Seminarreihe Frühjahr 2018

Liebe Yogainteressierte und Freunde des Yoga Forums Osnabrück!

Auch in 2018 möchte ich erneut ein Seminar rund um die Yogakunst anbieten. Neben den klassischen Übungen bietet das Seminar wieder einen geschützten Raum für Selbsterforschung und individuelles Wachstum zu einem ausgewählten Thema. Zu neuen Einsichten und klaren Körperempfindungen lade ich sehr herzlich ein. **Ich freue mich auf euch!**

Frühjahrsseminar 2018

Einführungstag, Sa., 10. März; Übungsvormittage, Sa., 21. April und Sa., 05. Mai 2018

Achtsamkeit und wertschätzende Kommunikation für ein respektvolles Miteinander –

Viele von uns sehnen sich nach einer aufrichtigen Haltung im alltäglichen Miteinander und nach Beziehungen, die alle Beteiligten bereichern. Zugleich sind wir damit konfrontiert, dass Situationen in unserem Alltag anders sind, als erwartet, wie es der griech. Philosoph Epiktet formulierte: „Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen“. Diesen Zwiespalt projizieren wir oft unbewusst nach außen: Wir neigen dann dazu, einseitig zu sehen/zu hören, ein anderer kann Auslöser sein und triggert uns, wir verlieren unsere Neutralität, beginnen zu verurteilen und entfernen uns weiter von dem, was uns eigentlich gut tut: Eine tiefe Verbindung zu unseren universellen Bedürfnissen, wie z.B. Wertschätzung, Akzeptanz, Vertrauen, Wärme, und die als Ausdruck unserer Essenz in jedem von uns leben. Der Zwiespalt kann auf körperlicher Ebene spürbar sein durch Schwere im Brustbereich, Festigkeit im Schulter- und Nackenbereich, Zähneknirschen oder Kopfschmerzen.

Nehmen wir zentriert wahr und akzeptieren die Gedanken und Empfindungen, die eine Situation in uns ausgelöst hat, können wir den Fokus bewusster auf die Schönheit der uns innewohnenden Energie der Bedürfnisse legen und uns damit empathisch verbinden, selbst wenn das innere Erleben turbulent ist. Leichtigkeit, Lebendigkeit und Klarheit stellen sich ein.

Durch wohltuende Körper- und Atemübungen, Meditationen und gemeinsame Übungen für eine einfühlsame Sprache, die sich an unseren Bedürfnissen und Werten orientiert, entdecken wir neue Haltungen für einen liebevolleren Umgang mit uns selbst und anderen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die in einem selbstregulativen Prozess neue Möglichkeiten einer wertschätzenden Kommunikation auf dem Fundament einer Klarheit des Herzens erfahren möchten und zugleich: In einen Dialog eintreten möchten, der von Gegenseitigkeit und einer „Herz-zu-Herz-Verbindung“ geprägt ist.

Meine Impulse dafür sind bereichert durch das Wirken von Robert Gonzales (Ein Leben im Mitgefühl), Marshall B. Rosenberg (Die spirituellen Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation) sowie Anna-Maria Pierce (Meditationen und Blütenessenzen). **Mit Vorfreude auf dieses Seminar lade ich euch von Herzen dazu ein!**

Zeiten und Seminargebühr

Einführungstag, Sa., 10. März 2018, 10.00 – 17.30 Uhr, 75,- € / 65,- €*

Übungsvormittage, Sa., 21. April und Sa., 05. Mai 2018, 10.00 – 13.00 Uhr, je 35,- € / 30,- €*.

Die Gesamtkosten für die Reihe liegen bei 145,- € / 125,- €*

* Frühbucher-Angebot bei Anmeldung bis 8 Wochen vor Seminarbeginn (13. Jan. 2018).

Ort: Garten Eden, Breitenriede 23 in Belm-Vehrte bei Osnabrück

Weitere Infos und Anmeldung unter: 0541/6004019, www.yogaforum-osnabrueck.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ich empfehle eine frühzeitige Anmeldung.