



Systemische Aufstellung & Yogaphilosophie

12. Dezember 2020

In Systemischen Aufstellungen erhältst du die Möglichkeit in die Schuhe des anderen zu schlüpfen und dich einschränkende Geschehnisse deines Lebens aus einer anderen Sicht zu erleben. Du erkennst, dass diese Geschehnisse aus Liebe geschehen und lernst sie zu verstehen und loszulassen. Die Universität Heidelberg forscht seit Jahren auf diesem Gebiet und es gelang ihr nachzuweisen, dass sich mit systemischen Aufstellungen unsere Synapsen im Gehirn sichtbar verändern und Themen heilen.

Der Yoga strebt ein tiefes Verständnis für die Wesensgrundlage des Menschen an und fördert seine persönliche Entwicklung. Diese jahrtausendalte Wissenschaft setzt sich mit den grundlegenden Fragen des Menschen, des Lebens und des Universums auseinander. Mit Asanas und Atemübungen trittst du in eine tiefe Verbindung zu dir selbst und entwickelst Gefühle von Leichtigkeit und Lebensfreude. Meditationspraktiken fördern eine wache Entspannung und einen Zustand der Wahrnehmung und des Zulassens von Impulsen ohne Wertung.

Ziel

Wir streben in der Verbindung beider Wissenschaften Friedensarbeit an, indem wir uns mit unseren Ahnen, uns selbst, unseren Mitmenschen und dem Universum auseinandersetzen und negative, einschränkende Muster auflösen.

«Ich kann nicht Frieden machen auf der ganzen Welt, aber ich kann dafür sorgen, dass in mir selber Frieden ist. Und ihn weitergeben an meine Kinder, an meine Eltern, an die Menschen, mit denen ich arbeite, an die, welche ich treffe, zufällig oder nicht zufällig. Das ist meine Möglichkeit, Frieden auf dieser Welt zu schaffen. Nicht mehr und nicht weniger»

Daten

Ort: Be Yoga, Hauptstrasse 41, 5734 Reinach, www.beyoga.yoga
Datum: Samstag 12. Dezember 2020
Zeit: 9.30 – ca. 17.00 Uhr
Preis: CHF 210 mit eigener Aufstellung & Yoga
CHF 110 Stellvertreter & Yoga
Anmeldung: per eMail, per Whatsapp/SMS an Ramona oder Regine
Mitnehmen: Yoga Equipment vorhanden, evtl. eigene Matte, warmer Pullover, Socken
Mit Zug/Auto: 3 Gehminuten vom Bahnhof Reinach AG Mitte, öffentliche Parkplätze vor dem Hause
Yoga: Erste Erfahrungen von Vorteil aber nicht zwingend

Ramona Hochrainer
Transaktionsanalytikerin CTA–C
www.rho-beratungen.ch
rho-beratungen@bluewin.ch
+41 79 459 48 44
FB: RHO Beratung und Coaching



Regine Kaegi
Yogalehrerin SYV/EYU
www.regine-kaegi.com
contact@regine-kaegi.com
+41 79 293 55 47
Instagram: [reginekaegi](https://www.instagram.com/reginekaegi)