

YOGA ALS EINER VON VIELEN ERKENNTNISWEGEN

Trotz unterschiedlicher Prägungen und Vorerfahrungen verbindet uns Menschen eine wesentliche Eigenschaft, die es neu zu entdecken gilt:

Wir können uns jeden Augenblick dafür entscheiden, zufrieden zu sein.

Durch Yogatechniken, wie Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Konzentrationsübungen (Dharanas) und Meditation (Dhyana) schulen wir unseren »Herzensblick«, unabhängig von unserem Alter, unserem Gesundheitszustand oder unseren körperlichen Fähigkeiten. Wir lernen, mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen und in eine mentale Ruhe zu finden.



KONTAKT

Menschenskind-Yogaschule
Sibylle Mannhardt
Obermattweg 1
79540 Lörrach

Tel. +49 7621 1615178
info@menschenskind-yoga.de

Weitere Informationen finden Sie
unter www.menschenskind-yoga.de.



MAN SIEHT NUR MIT
DEM HERZEN GUT,
DAS WESENTLICHE
IST FÜR DIE AUGEN
UNSICHTBAR.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

WAS IST YOGA?

Beim Yoga richten wir unsere Aufmerksamkeit nach Innen. Durch die Schulung einer achtsamen Wahrnehmung lernen wir, uns von schnelllebigem äußeren Eindrücken und hartnäckigen Grübeleien zu lösen.

Der Blick auf das Wesen in uns lässt uns das Wesentliche im Außen erkennen.

Wir werden uns unserer Selbstwirksamkeit bewusst und können uns auf die wirklich wesentlichen Dinge konzentrieren. Dies ist förderlich für unsere Gesundheit und lässt uns den Alltag besser meistern.

Drei Hatha-Yogakurse bieten Ihnen die Möglichkeit, in Ihrem Alltag Schwerpunkte zu setzen.

Zu jedem Kurs bekommen die Teilnehmer ein begleitendes Handout, um das Umsetzen der erlernten Fähigkeiten zu Hause zu erleichtern.

Die Kurse sind vom BdfY e.V. (Berufsverband der freien Yogalehrer und Yogatherapeuten e.V.) zertifiziert.

KURS 1

Resilienz – Mit Hilfe von Yoga einen achtsamen Umgang mit seinen Ressourcen entwickeln

Zielsetzungen:

- Yogaübungen, die uns aufrichten und die Erfahrung von ruhiger Kraft vermitteln.
- „Herzöffnende“ Yogaübungen, die das Selbstbewusstsein fördern und eine innere Ausgeglichenheit spürbar machen.
- Achtsamkeitsübungen für Mitgefühl und Offenheit
- Die Kunst, das richtige Maß in der Anstrengung zu finden.

KURS 2

Zeit, den Anker zu werfen! – Mit Yoga zur Ruhe kommen

Zielsetzungen:

- Yogaübungen, die helfen, mentalen Druck zu reduzieren.
- Bewegungsabläufe, die die Ausatmung verlängern.
- Meditative Übungen zur Konzentration und Sammlung des Geistes.
- Atemübungen, die unserer Atmung eine heilsame Wirkung verleihen.

KURS 3

Mit beiden Beinen fest im Leben stehen – Yoga für eine aufrechte Haltung und ein gesundes, vitales Becken

Zielsetzungen:

- Wahrnehmung und Bewusstsein für den Beckenboden
- Mobilität und Stabilität der beckenumgebenden Muskulatur
- Halt und Stabilität durch ein aufgerichtetes Becken
- Erdung und Verwurzelung durch stabile, gut ausgerichtete Beinachsen
- Die Entwicklung von Mut und Kraft, um mit herausfordernden Situationen besser umzugehen.

Termine und Preise unseres Kursangebots finden Sie unter: www.menschenskind-yoga.de