

Nurturance Culture **Gesunde Grenzen & Verbundenheit aus dem Herzen erfahren**

Dieser Workshop möchte einen Raum schaffen um zusammenzukommen, uns auszutauschen, gemeinsam zu wachsen und ein kleines Stück ganzer zu werden. Er möchte nicht Antworten geben, sondern Fragen erlauben und neue Perspektiven ermöglichen.

Themen:

- * Kultur des Miteinanders
- * Nervensystem & Bindung
- * Gesunde Grenzen
- * Herzverbindung

Es erwartet dich ein Wochenende voller spannender Impulse, neuer Perspektiven, Austausch, bereichernder Erfahrungen und nährendem Miteinander.

- * Spannende Beiträge zu den diversen Themen
- * Übungen auf der Erfahrungsebene
- * Körperarbeit und Bewegung
- * Stimme und Klang
- * Ruhepausen und Integrationszeit
- * Nährende Snacks und Getränke

Workshop Info:

Termin: 15. & 16. April 2023

Zeitraumen: 10:00 bis 18:00 Uhr

Beitrag: € 210

Early Bird: € 180 (bis 28. Februar)

Anmeldefrist: 8. April

Ort: 1170 Wien

Dieser Workshop möchte einen Raum schaffen um zusammenzukommen, uns auszutauschen, gemeinsam zu wachsen und ein kleines Stück ganzer zu werden. Er möchte nicht Antworten geben, sondern Fragen erlauben und neue Perspektiven ermöglichen.

Nurturance Culture

In einer Zeit der Umbrüche sind wir gefordert, Resilienz und Freude zu kultivieren und uns gegenseitig den Rücken zu stärken. Es wird klarer, dass wir keine unabhängigen Individuen sind, sondern in wechselseitiger Beziehung zu anderen und unserem Ökosystem stehen. Nurturance Culture im Kontext dieses Workshops meint eine Kultur des Miteinanders, die auf Vertrauen und gegenseitiger Unterstützung basiert, während wir unseren Weg in Richtung einer gesunden, resilienten Gemeinschaft stolpern.

Nervensystem & Bindung

So wie unser Nervensystem von unseren Verbindungen mit anderen beeinflusst wird, so kann sein Zustand auch Einfluss auf die Qualität der Interaktionen im außen haben. Unser Nervensystem bestimmt dadurch zu einem gewissen Grad wie wir leben und lieben. Durch die Linse der Polyvagal

Anmeldung: info@happysoul-yoga.at

Theorie lernst du in diesem Workshop zu erkennen, in welchem Zustand sich dein Nervensystem befindet. Anhand von Übungen erfährst du verschiedene Zugänge, um dich selbst zu regulieren und dich verbunden und sicher zu fühlen.

Gesunde Grenzen

Sich abgrenzen zu können, sich differenziert einem anderen Menschen gegenüber positionieren zu können, ist etwas, das einen Teil von Verbundenheit, von Beziehung ausmacht. An unserem Workshop Wochenende widmen wir uns unterschiedlichen Arten von Grenzen, sowie Methoden, um diese zu kommunizieren. Wir schauen uns häufige Gründe an, warum Grenzsetzung scheitert und arbeiten an einem guten Fundament dafür, in unseren Grenzen gehört und respektiert zu werden.

Herzverbindung

Auch werden wir uns um unser Herz kümmern. Eine Herz-Hirn-Kohärenz, die Balance zwischen Herz und Hirn ist es, die uns ausgeglichen fühlen lässt und unser Immunsystem anregt. Dieser Workshop darf uns neue und einfache Wege aufzeigen in diese Herzverbindung zu kommen, so unserem Herzen zu lauschen und ihm zu folgen. Je mehr wir unserer Stimme des Herzens folgen, desto leichter fällt es uns erfüllt zu leben.

Wir freuen uns auf ein bereicherndes Wochenende in Gemeinschaft und im Austausch zu diesem spannenden Thema mit euch!

Dieser Workshop ist u.a. inspiriert von dem Buch „Turn This World Inside Out – The Emergence Of Nurturance Culture“ von Nora Samaram.

Leitung:

Nadine Steurer

Die Umwege des Lebens haben Nadine in Kontakt mit diversen Heilmethoden und Disziplinen gebracht. Seit einiger Zeit beschäftigt sie sich mit Nurturance Culture und den Voraussetzungen, die es braucht, um gelingendes Miteinander und ein erfülltes Leben zu ermöglichen. Sie ist Eventorganisatorin, Tanztrainerin und OpenMind Coach in Ausbildung.

Ihre Erfahrungen aus Dance for Health Workshops mit Fabiana Pastorini, Voice and Soundhealing Training mit Suyana, Trauma-Informed Facilitation Training von Gregor Steinmaurer, Elemente aus ihrem Studium der Indologie an der Uni Wien und Erkenntnisse aus ihrem persönlichen Leben fließen in diesen Workshop ein.

Corinna Strodl

Ihre Reise in die verschiedenen Formen der Körperarbeit und Spiritualität begann vor rund 10 Jahren. Die Auseinandersetzung mit dem Selbst, der Zufriedenheit und dem Sinn ihres Lebens entwickelte sich durch eine Beziehungstrennung und führte sie schließlich zum Yoga. Eine vorerst sehr körperorientierte Praxis wurde immer feiner und ganzheitlicher.

Corinna hat Ausbildungen in Europa und Indien in Hatha Yoga, Gesundheitsyoga, Yinyoga, Meridianyoga, sowie NUAD Thai Yoga, Ayurveda und Soundhealing absolviert. Seit einigen Jahren unterrichtet sie verschiedene Yogarichtungen mit einem besonderen Augenmerk auf eine sanfte aber fordernde Praxis, gerne in Verbindung mit den Elementen der Natur.

Anmeldung: info@happysoul-yoga.at