Herbst /Winter 2021
Yoga Workshops
Y O G A N I A

WWW.YOGANIA.AT
ZENTRUM K/G/S SCHILDBACH 30, HARTBERG
VERBINDLICHE ANMELDUNG: 0660/468 00 41
KURSE@YOGANIA.AT
AB 6 PERSONEN € 45

Workshop - Meditation Basics

FR, 29.10.2021 18-21 Uhr

Meditation - die tägliche Reinigung für deinen überlasteten Geist. Hier erfährst du alles über die vielen physischen und psychischen Wirkungen dieser Technik. Mit unterstützenden Tipps wirst du an die die Praxis herangeführt, damit du sie erfolgreich in deinen Alltag integrieren kannst. Inkl. 8 Wochen Begleitung!

Workshop - Sanftes Yoga trifft Klang-Magie

FR, 5.11.2021 18-21 Uhr Gesundheitszentrum Pinkafeld

Dieser einzigartige Workshop ist für alle Yogis und Yoginis geeignet, die eine ruhige und nach innen gerichtete Yogapraxis lieben und eine Klangreise als Endentspannung erleben wollen.
Zu Beginn erzählt dir Alice Wissenswertes über ihre Klangfamilie: Die Klangschalen und die Wirkung von Klängen auf den Organismus. Dann geht's ans Yoga-Üben: Wir stärken die Verbindung zwischen Körper, Atem und Geist, um zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude, Gesundheit und Gelassenheit zu gelangen. Die Übungspraxis besteht aus Atemübungen, bewegter Meditation und einer ruhig-fließenden Asana-Praxis. Den Abschluss bildet eine magische Klangreise. Wir freuen uns auf Dich! PS: Dieser Workshop ist auch für AnfängerInnen geeignet, die einmal in die Yoga & Klang-Welt hineinschnuppern möchten.

Affirmations Workshop - liebevoll & kreativ

SA, 6.11. 2021 9-12 Uhr

Dieser kreative Workshop beinhaltet eine gute Mischung aus Asana, Meditation und der Herausarbeitung deiner individuellen Affirmation, ein "Sankalpa" für deine Zukunft. Mit Yoga- und Atemübungen bringst du Unterbewusstes an die Oberfläche. Im kreativen Teil entwirfst du mit Hilfe von Bildern deinen ganz persönlichen Satz. Du hast Gelegenheit dich zu reflektieren, und mehr Klarheit über dich und deinen Weg zu gewinnen. Bitte mit Schreibzeug!

Workshop - Yoga fürs Herz

FR, 12.11.2021 18-21 Uhr

Wir praktizieren eine herzöffnende Yogasequenz, vertiefen mit Mantren und Sutren ,welche Geist und Seele stärken und nähren - und uns helfen können herzoffen und gleichzeitig berührbar zu sein. Heilsames Mantren Singen zum Abschluss stärkt usnere Herzenskraft.

Yoga Detox Workshop - Darmreinigung - schonend, aber effektiv

SA, 20.11.2021 9-13 Uhr

Im menschlichen Körper stecken riesige Selbstheilungs- und Regenerationskräfte. Durch Stress, Umweltbelastungen, unausgewogene Ernährung usw. werden diese jedoch zunehmend geschwächt. Durch diese Darmwäsche wird das Immunsystem gestärkt, und viele gesundheitliche Beschwerden wie zB. Verdauungsprobleme wie Gasbildung, Übersäuerung und Verstopfung lösen sich auf. Diese Übung unterstützt die Behandlung von Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten, Verschleimung und Fettstoffwechselstörungen etc. Mittagessen inkl.

Workshop - Leben im JETZT

MO, 22.11.2021 18-21 Uhr

Nur die Gegenwart zählt, da in diesem Moment die Kraft liegt (Eckhart Tolle). Nach einer geführten Atemübung werden Methoden vorgestellt, die dir helfen Stress in Ruhe zu verwandeln. Es werden auch spezielle Themen wie Beziehungen, Schmerzkörper und Ego, sowie Achtsamkeit und Bewusstsein behandelt. Eine Meditation rundet den Abend ab.

Workshop - Mala/Edelsteinkette knüpfen

FR, 26.11.2021 16-21 Uhr Material € 55 Workshop € 45

Das Designen und Knüpfen einer Mala ist ein ganz besonderes Erlebnis. Die eigens dafür ausgewählten 108 edlen Steine unterstützen dich auch bei der Bearbeitung eines präsenten Lebensthemas ganz individuell, machen Mut und geben Halt. Entdecke deine Begeisterung für die schönen Künste. Eine Mala ist auch ein wunderschönes persönliches (Weihnachts-) Geschenk an dich, oder deinen Lieblingsmenschen. Erlebe deine Kreativität

Energieaufstellung nach Martin Brune

SA, 27.11.2021 ab 9 Uhr Hauptperson € 150 (2. Aufstellung gratis), Begleiter € 15

Während einer Energieaufstellung können Beziehungen, aber auch eigene, belastende Themen geklärt werden. Durch das bewusste Erkennen kann eine Veränderung stattfinden. Im Anschluss findet eine schamanische Heilreise statt, die Begabungen und Talente freilegen kann. Freude und Leichtigkeit dürfen sich wieder einstellen.

Workshop der wilden Weiblichkeit

MI, 15.12.2021 18-21 Uhr

Auf die weibliche Art im Flow sein! Nie zuvor waren wir Frauen so frei, selbstbewusst und selbstbestimmt wie heute. Wir können und dürfen alles. Aber machen wir es auf die weibliche Art? Tauche mit diesem Workshop ein in ein neues Körper- und Lebensgefühl. Finde wieder zurück zu deiner weiblichen Kraft, mit liebevoll-kreativen Yoga-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Deine Seele wärmt sich bei einer Kakaozeremonie! Schönheitstipps und Rezepte - für mehr Frauenkraft, inklusive. Yoga Flow der 4 weiblichen Kraftzentren. Amazone, Lebenskünstlerin, wilde Königin, weise Frau - sei herzlich willkommen!