

Sommer WORKSHOPS Yogania 2023

BEWEGTE MEDITATION – THEMA MANDALA / DO, 13.7.2023 18-20h mit Tini / € 20

Diese außergewöhnliche Meditation nach OSHO ist besonders aktiv und kraftvoll, und in 4 Phasen unterteilt, die mit einer eigens dafür zusammengestellten Musik untermalt wird. Dadurch ist es uns möglich einen Energiekreis zu kreieren, der ein intensives Gefühl der Zentrierung und des inneren Friedens zur Folge hat. Tauche ein in eine heilsame Stille, die dir hilft die Welt um dich herum vollkommen zu vergessen!

YOGA DER WILDEN WEIBLICHKEIT / DI, 18.7.2023 18-21h mit Tini / € 49,00

Auf die weibliche Art im Flow sein! Noch nie zuvor waren wir Frauen so frei, selbstbewusst und selbstbestimmt wie heute. Wir können & dürfen alles. Aber machen wir es auf die weibliche Art? Tauche ein in ein neues Körper- und Lebensgefühl. Amazone, tanzende Lebenskünstlerin, wilde Königin und Weise – herzlich willkommen! Das Wissen über die 4 weiblichen Kraftzentren (Chakren) unterschützt dich im alltäglichen ganz-FRAU-Sein. Inkl. Kakao-Zeremonie, Blumenkranz binden, Mandala legen, Feuerritual und Freundschaftsband. ***

TRANSFORMATIVES TANZRITUAL / FR, 21.7.2023 18-20h mit Uli Tomisser / €20

Ein 4-Phasen Tanzritual, von sanft bis wild! Bewegung, die aus dem Inneren kommt – befreit und schenkt Raum für Impuls und Instinkt. Ein geschützter Rahmen ist die Basis dieses Abends um das freizusetzen, was in Bewegung kommen möchte, und um gleichzeitig ganz bei dir zuhause zu sein.

MEDITATIVER CHAKREN – WORKSHOP / DI, 1.8.2023 18-21h mit Carina W. / €45

Viel Wissen über die Chakren und deren Energien und Zusammenhänge mit Emotionen, körperlichen Symptomen, sowie die Bedeutung der Farben erfährst du hier. Erlebe bei Übungen und entspannenden Meditationen wie du deine Chakren stärken kannst, und den Energiefluss aktivierst.

MALA WORKSHOP / SA, 5.8. 2023 9-14h mit Tini / Material € 65,00 Workshop: € 45,00

Wiederkommensbonus minus €20! Das Knüpfen einer Mala hat eine unglaublich meditative Wirkung, die sich Knoten für Knoten entfaltet. Noch dazu können eigens ausgewählte 108 echte & edle Steine bei der Bearbeitung eines präsenten Lebensthemas ganz individuell unterstützen, Mut machen, Halt geben. So kann eine Mala zu einer wertvollen Begleiterin auf dem Lebensweg werden. Entdecke deine hingebungsvolle Begeisterung für die schönen Künste, den Ausdruck deiner eigenen Kreativität, indem du deinen ganz persönlichen kraftvollen Schmuck gestaltest & von Hand knüpfst.

BEWEGTE MEDITATION – THEMA KUNDALINI / DO, 10.8.2023 18-20h Tini / € 20

Diese Meditation wird am besten am späten Nachmittag oder bei Sonnenuntergang zelebriert. Zur speziell abgestimmten Musik darf alles Starre, Verspannte, dich Einengende und Begrenzende, durch

eigens dafür konzipierte Bewegungen von dir abgeschüttelt werden, und in der Glut der Feuerschale schmelzen. Wo auch immer dein Energiefluss blockiert und unterbrochen ist, mit dieser aktiven Meditation findest du zurück in deine Kraft, um dein volles Potenzial zu leben. Sinke danach eine nie dagewesene Entspannung von Körper, Geist und Seele! ***

YOGA FÜR S HERZ – Mantra Meditation / FR,18.8.2023 18-21 h Uhr mit Uli – all levels / €45

Ein einfaches Werkzeug, das wir alle in uns tragen, ist unsere Stimme. Wir öffnen unser Herz und kreieren einen Raum in uns, der frei ist von unseren Gedanken und Emotionen, und wir nähern uns einem wundervollen inneren Empfinden, aus dem heraus wir zum Segen werden für unsere Welt!

EINMAL WIEDER KIND SEIN – LUSTIGE KINDERYOGASTUNDE FÜR GROSSE DI, 22.8.2023 18-20h mit Carina Wilfinger / €20.

Hast du Lust dich wieder so richtig wie ein Kind zu fühlen? Spaß, Leichtigkeit, Lachen – dann erlebe eine locker, leichte, unbeschwerte Yogazeit, wie ein Kind. Obendrein gibt es noch eine ausgedehnte, meditative Reise zu deinem inneren Kind. ***

MEDITATION ERLERNEN – INKL 8-WÖCHIGER BEGLEITUNG/DI, 29.8.23 18-21h Tini /€45

Meditation – der „All-Jahres-Putz“ für den strapazierten Geist jedes Alters. Hier erfährst du alles über die vielen positiven & heilsamen Wirkungen dieser Technik. Mit unterstützenden Tipps & Tricks wirst du langsam an die Praxis herangeführt, damit du sie gut und einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Keine Vorkenntnisse notwendig! „Die Welt wäre ein besserer Ort, wenn wir bereits unseren Kindern die Kunst der Meditation lehren würden“/Zitat.***

LOS LASSEN – REINIGEN – NEUE ENERGIE TANKEN /DO, 31.8.23 18-21h Carina €45

Ein meditativer Abend, an dem wir eine Reinigung der Chakren und der Aura durchführen, uns näher damit beschäftigen, was in unserem Leben nicht mehr gebraucht wird (Situationen, Gefühle, Personen, Gedanken, Glaubenssätze), und dies dann liebevoll loslassen und dem Universum übergeben. Dadurch schaffen wir Platz und laden unseren Körper mit viel Lichtenergie auf. ***

YOGA BEI KINDERWUNSCH / DI, 5.9.2023 18-21h mit Tini / €45

Mit einer besonderen Kombination aus Yoga- und Atemübungen, sowie unterstützenden Affirmationen, Entspannungstechniken und Meditationen, schaffst du die ideale physische & psychische Basis für die Ankunft deines Wunsch-Kindes. Hilfestellungen aus dem Ayurveda (Wissenschaft des Lebens) und Akupressur inkl.! Bereite deinen Körper & Geist optimal auf eines der größten Abenteuer des Lebens vor! Keine Yogakenntnisse nötig!

Alle Workshops finden im Zentrum für Körper, Geist und Seele Schildbach 30, Hartberg statt. Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 4 Tage vor Termin unter 0660/468 00 41 oder info@yogania.at. MindestTN 5Pers.!

