

# **YOGANIA Workshops 11-2023/02-24**



## **MEDITATIVER CHAKREN-WORKSHOP / FR, 10.11.2023 19-21.30h Carina/ €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.

\*\*\*

## **YOGA BEI KINDERWUNSCH / D0, 16.11.2023 18.30-21h 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!

\*\*\*

## **LOSLASSEN-REINIGEN-NEUE ENERGIE TANKEN /MI, 22.11.2023 19-21.30h 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 FÜRS HERZ – Mantra Meditation / FR, 24.11.2023 18-21 h Uhr 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!

\*\*\*

## **M A L A W O R K S H O P / SA, 25.11.2023 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.

\*\*\*

**ACCESS BARS AUSTAUSCH – ganze Session/ DO, 7.12.2023 18-21h mit Tini / €45**

Die Access Bars sind 32 Energiepunkte am Kopf (ähnlich der Meridianpunkte), die bei der Aktivierung mentalen Stress und Spannungen auflösen. Bei nur leichter Berührung stimulieren diese Energiepunkte eine positive neurologische Reaktion (wissenschaftlich bestätigt). So werden Selbstheilungskräfte angeregt, eine tiefe Ruhe stellt sich ein, außerdem werden auch negative und ungesunde Glaubenssätze und Konditionierungen aufgelöst. Macht den Kopf frei und bringt dich wieder in die Lebensfreude und Leichtigkeit!

\*\*\*

**EINMAL WIEDER KIND SEIN – LUSTIGE KINDERYOGASTUNDE FÜR GROSSE DO, 14.12.2023 19-21.30h Carina/ €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.

\*\*\*

**EFT Workshop – BEFREIE DICH VON NEGATIVEN EMOTIONEN DI, 19.12.2023 19-21.30 h Carina/€45**

Erlerne eine einfache und effektive Methode, die du bei dir selbst anwenden kannst, um Emotionen und Negativität aufzulösen. EFT erfolgt mittels nadelloser Akupunktur, das heißt bestimmte Energiepunkte unseres Körpers werden stimuliert. Die Stimulation wirkt auf die Psyche, Emotionen, Ängste, Abhängigkeiten und vieles mehr.

\*\*\*

**MEDITATION ERLERNEN – INKL 8-WÖCHIGER BEGLEITUNG/DO, 11.1.2024 18-20.30h tini/€45**

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

\*\*\*

**HYPNOSE WORKSHOP FR, 26.1.2024 19-21.30h Carina/ €45**

Tauche ein in die Welt der Hypnose und werde dir bewusst, welche Kraft Worte haben können. Gedanken bringen Emotionen mit sich, und diese bestimmen was wir tun. Viele praktische Übungen helfen verschiedene Denkmuster zu überwinden, und neue Perspektiven zu finden - Tiefenentspannung inklusive.

\*\*\*

**YOGA DER WILDEN WEIBLICHKEIT / DO, 8.2.2024 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.

Alle Workshops finden im Zentrum für Körper, Geist und Seele Schildbach 30, Hartberg statt. Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 3 Tage vor Termin unter 0660/468 00 41 oder [info@yogania.at](mailto:info@yogania.at). MindestTN 5Pers.! [www.yogania.at](http://www.yogania.at)