

Yoga mit Liebe, Kompetenz und 40-jähriger Lehr-Erfahrung

Yoga – ein sanfter Weg zur Gesundheit

Dienstags um 20 Uhr, offene Abende

bitte mit Anmeldung bzw. abmelden bis 9 Uhr morgens



Menschen die Yoga praktizieren, ja, selbst jene, die einmal Yoga-Unterricht besuchten, behaupten, Yoga habe ihr Leben verändert. Die Sichtweise auf das Leben veränderte sich, das Denken wird bewusster, die Körper- und Atemwahrnehmung sensitiver und die geistige Ausrichtung still werden zu können, bleibt erhalten.

Seit mindestens 5.000 Jahren gibt es verschiedenste Formen des Yoga und die unzähligen gesundheitlichen Vorteile, die durch Yoga zu verzeichnen sind, werden mittlerweile durch die Wissenschaft bekräftigt.

Gleichzeitig ist Yoga eine der im Rahmen der alternativen Medizin am häufigsten verwendeten Therapieform.

Mein Yoga-Unterricht ist ein interessanter Mix aus Hatha-Yoga, Herz-Yoga, Hormon-Yoga, verspielt mit musikalischen Elementen, bereichernden Lektionen, Lachen und Humor. So ist Yoga Dein phantastischer Weg zu Deinem liebenden Herzen. Jeder der atmen kann, kann Yoga praktizieren. So erfährst Du Harmonie, Vertrauen und Leichtigkeit für Dein alltägliches Leben. Wenn Du Deinen Körper wahrnimmst, Dein Herz spürst und dem Fluss Deines Atems folgst, wirst Du Dir Deiner eigene Kraft und Anmut bewusst. Damit kreichst Du Dein Leben mit Sinn, Humor und mit mehr Entspannung und Gelassenheit. Vollkommen selbstverantwortlich.

Meine Yoga-Stunden sind einzigartig und individuell an jedem Abend, da sich mein Energie- und Erfahrungsfeld den einzelnen Personen in der jeweilig kleinen Gruppe anpasst. Du erfährst in den Yoga-Stunden, dass genau die richtigen Übungen vollzogen werden und die Themen, die angesprochenen werden, dem „bewusst-werden“ Deiner Lebens-Bereiche dienen.

Die Gestaltung mit Atemtechniken (Pranayamas), Körperübungen (Asanas) und dynamischen Übungsabläufen, Entspannungseinheiten und Meditationen bringen ein harmonisches Gleichgewicht und gleichsam Bewusstheit für Deine Körperregionen, für Deinen Geist (Gedankenkarusell/ Spagetti-Gehirn) und Dein Gemüt (Gefühle/Emotionen). Dein Atemvolumen erweitert sich, alles zusammen hat positive Auswirkungen auf Dein Aurafeld und Deine

energetischen Körper, die sich vergrößern. Du fühlst Dich stabiler und baust ein stärkeres Licht-/Schutzfeld auf. Nebenbei wird der Körper von innen heraus beweglicher, gelenkiger, energievoller, feiner und standfester. Hormonell geschieht Harmonisierung und jede Yogaeinheit ist ein Freudenfest für Deine Chakren, Nadis und Meridiane.

Du erlebst jedes mal viel Freude mit Dir selbst und im Raum mit anderen, denn Lachen und Humor zu erleben sind die wunderbarsten und natürlichsten Möglichkeiten zu „relaxen“. Dabei entfalten sich automatisch Deine „Glückshormone“.

Yoga ist ein lebenslanger Übungsweg, den Du in Deinem Alltag praktizierst. Du kannst sehr bewusst im Augenblick sein, achtsam das Leben atmen und in Balance sein. In der Akzeptanz und Liebe zu Dir selbst und Dich für die göttliche Kraft zu öffnen, wird Dein Leben als Weg leichter, erfüllter, präsenter und glücklicher.

Meine Yoga-Stunden sind offen, Du bist zu keinem Kurs oder Abo verpflichtet.
Du gibst 15 € pro Abend wenn Du dabei bist.

Anmeldung: Ellen Hochrein, Tel: 0661 604858 Dienstag morgens bis 9 Uhr an- oder abmelden,

<http://www.essenzdergoettin.de/lebens-wege-zentrum/>

Namastè



Namastè ~ Erklärung von Mahatma Gandhi an Albert Einstein

Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir.

Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.

*Manche sagen Yoga, ich spüre, Yoga ist **Liebe**.*