

Der goldene Oktober

Yoga Flow – Anstrengung die Freude macht

Einzelne asanas, aneinandergereiht und langsam zu einem fließenden Ganzen zusammengeführt, was Du, begleitet von deinem Atem während dieser Stunde ausführst. Du solltest Lust auf Anstrengung und Neugierde auf ein Dich spüren mitbringen. Abgerundet wird dieser Moment mit einer wohltuenden Entspannung, die Dich passiv durch Deinen Körper führt. Bring bitte wie immer Deine eigene Matte, sowie ein Handtuch, etwas zu trinken (am besten Wasser) und eine Decke für die Schlussentspannung mit.

Freitag 2. Oktober und Freitag 23. Oktober von 18–20 Uhr – 25,- Euro

Yin Yoga – Verweilen, Loslassen, Einkehr

Unser Leben im Westen ist Großteils Yan-orientiert. Wir arbeiten viele Stunden am Tag, sind auf Leistung und Aktivität aus, feiern bis in die Morgenstunden. Unser Wunsch nach Balance äußert sich in Form von „Ich brauche mal wieder Urlaub“, was keinem langfristigen Ausgleich verspricht.

Mit Yin Yoga arbeitet man aktiv und freiwillig am Ausgleich dieser Kräfte. Es ist ein vor allem körperlicher Weg, der beide Polaritäten in Harmonie bringt und damit auch positive Auswirkungen auf den mentalen Zustand hat.

Im Yin Yoga, nehmen wir Haltungen ein, um in bestimmte Zielbereiche hinein zu spüren, ohne Anspruch die Haltung „richtig“ aus zu führen. Yin Yoga erdet, löst Spannungen und Stress und ist verbunden mit der Schwerkraft, die uns hilft loszulassen. Begleitet wirst du durch meine Stimme und Musik. Kissen und Decken ermöglichen es, Haltungen einzunehmen ohne Spannung aufbauen zu müssen.

Bring bitte Deine eigene Decke, wie immer Deine eigene Matte und falls Du ein Meditationskissen hast mit.

Freitag 9. Oktober und Freitag 30. Oktober von 18–20 Uhr – 25,-Euro

Chakrareise – der Lauf der Zeit, Leben erfahren

Laut Yogaphilosophie steht alle sieben Jahre ein anderes Chakra im Vordergrund und begleitet Dich somit immer wieder kehrend Dein ganzes Leben lang. Hörst Du ganz still zu, und lernst durch Yoga, Dich, Deinen Körper und Deinen Geist fein wahrzunehmen, so spürst Du vielleicht immer wieder Impulse, die Dich auf Deinem

Weg begleiten und weiterführen. An diesem Abend werden die einzelnen Chakras durch Haltungen (asanas), Atemübungen (pranayama) und Konzentrationsübungen berührt und aktiviert. Bring wie immer Deine eigene Matte und eine Decke für die Schlusssentspannung mit.

Freitag 16. Oktober von 18-20 Uhr – 25,-Euro

Hofgut Holzmühle am 21. November:

Die Info habe ich schon zukommen lassen und habe schon viele Anmeldungen sammeln dürfen. Ich freue mich sehr über diesen ganz besonderen Tag. Wenn Du noch eine Info möchtest, melde dich bitte und ich schicke sie dir gerne per WhatsApp zu.

Themen im Dezember

Geist und Soma – der Geist in Bewegung

Montag den 7. und 14. Dezember lade ich Dich von 18-20 Uhr ein, über ein philosophisches Thema in die Stunde einzusteigen. Die Yogaphilosophie ist breit und tief, begleitet uns auf der Matte und unbewusst im Alltag. Immer wieder darf ich die Erfahrung in den Stunden machen, dass Interesse besteht und wir viel länger über bestimmte Themen reden könnten. Daraus ist die Idee entstanden. Es ist ein Moment, um den Geist anzuregen, Fragen, die schon lange bei Dir entstanden sind, Raum zu schenken und hierüber, in ein „körperliches Tun“ auf der Matte überzugehen um in der Meditation „anzukommen“.

(Beitrag 25,-)

Anmeldung für Oktober, Dezember und Hofgut gerne über WhatsApp (0176 85251338) oder E-Mail (steph.yoga@gmx.net)