

Die Balance zwischen innen und außen finden

Kennst du das – deine Sinne sind völlig überreizt?
Du möchtest am liebsten nichts mehr hören oder sehen?
Es gibt ganz einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten dich wieder zu beruhigen und in deine Mitte zu kommen.
Dazu genügen oftmals ganz kleine Dinge und Mittel.

Auch wenn du schon Entspannungstechniken wie Chi-Gong, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training etc. ausprobiert hast – hier geht es um mehr.
Die Verbundenheit mit der Natur und den jeweiligen Qualitäten der Jahreszeiten.

Jahreskreis-Rituale sind eine ideale Möglichkeit Mikro- und Makrokosmos, Begrifflichkeiten aus dem Ayurveda, in Bezug zueinander zu sehen und die Grenzen zwischen Innen und Außen immer wieder aufs Neue auszuloten.

Dafür ist eine Gruppe ideal – wir sind mit Allen und Allem verbunden. Unsere Reise durch die Jahreszyklen öffnet und stärkt deine Identität, dein Bewusstsein für das große Ganze.

Was belastet dich nur noch? Ist weniger vielleicht mehr?
Die Natur macht es uns vor.

Einfach S E I N. Jetzt !

INFO

Kurszeitraum

8. Februar 2022 – 17. Januar 2023

Kursort

ONLINE (optional: YogaRAUM E7, 14 und Luisenpark)

Zeiten

dienstags, 19:15 - 21 Uhr, einmal im Monat

Informationen

Christine Dettmar
+49 (0) 621 – 82 82 184
+49 (0) 163 – 82 82 184
christine.dettmar@web.de

Anmeldung

www.yoga-kurse-mannheim.de

Honorar

28 € 1 Termin
75 € 3 Monate
220 € bei Einmalzahlung

Dich an immer wiederkehrenden Jahreszyklen zu orientieren und deren stärkenden Impulse in dein Leben fließen zu lassen, ist die Inspirationsquelle für diese Workshop-Reihe.
Die Qualität jeder Jahreszeit für sich zu nutzen und in den Alltag zu bringen stärkt unsere Wurzeln und Verbundenheit.

- Atemübungen – Pranayama
- Asanas für die Stärkung und Flexibilität des Körpers
- Meditation & Entspannung
- Jahreskreis-Rituale

ayurveda treatment marma yoga

WORKSHOP-REIHE

Leben im Rhythmus der Zeit nach Ayurveda

Februar 2022

1 Jahr

Online & Offline



ayurveda treatment marma yoga

CHRISTINE DETTMAR
MANNHEIM, GERMANY

www.yoga-kurse-mannheim.de

INHALT DES KURSES

 **Körperübungen & Haltungen / Asanas**

1. TERMIN 17. Januar 2023
(letzter)

2. TERMIN 8. Februar 2022

3. TERMIN 8. März 2022

4. TERMIN 5. April 2022

5. TERMIN 10. Mai 2022

6. TERMIN 31. Mai 2022

7. TERMIN 5. Juli 2022

SOMMERPAUSE

8. TERMIN 13. September 2022

9. TERMIN 4. Oktober 2022

10. TERMIN 8. November 2022

11. TERMIN 13. Dezember 2022

 **Atemübungen / Pranayama**

 **Meditation / Entspannung**

 **Mit allen Sinnen Bewusst-SEIN**

 **Ein Ritual für jeden Monat**

 **Ayurvedische Jahreszeitqualitäten**