

ATEM – in der Ruhe liegt die Kraft

Richtig atmen lernen mit Pranayama

Atem ist Leben

Unser Atem ist das Wichtigste im Leben. Auf Alles können wir eine Weile verzichten – ohne Atem jedoch ist alles Nichts und das Leben schnell vorbei.

Die Idee für diesen Workshop entstand durch die Arbeit mit mehreren Klienten. Durch eine Covid-Erkrankung hatten sie Atemprobleme und Herzverengung. Durch die Atemübungen stellte sich eine schnelle Besserung ein.

Wie oft hältst du inne und achtest bewusst auf deinen Atem?

Der Atem kann mit einfachen Techniken verbessert werden. Ein tiefer Atem wirkt harmonisierend und hilft Stress abzubauen.

Die Qualität und Tiefe deines Atems ist der Schlüssel zu mehr Kraft und Gelassenheit in deinem Leben und damit ein wichtiger Faktor für deine Gesundheit.

Dieser Kurs bietet dir die wunderbare Möglichkeit dich durch bewusstes Atmen auf ganz neue Weise zu erfahren. Er hilft dir dich selbst beobachten zu lernen und nicht identifiziert zu sein mit deinen Gedanken und allen Emotionen die damit verbunden sind.

Mit einem bewussten Atem gewinnst du Raum. Dein Körper und Geist finden aus der Verengung heraus um sich ausdehnen. Dein Potenzial und deine kreativen Kräfte können sich wieder schöpferisch entfalten.

INFO

Kurse

28.2.23 / 9.5.23 / 12.9.23 und 7.11.2023

Kursort

Praxis für Ayurveda und Yoga
E7, 14 und ONLINE

Zeiten

dienstags, 8 - 9 Uhr

Honorar

7 Termine 105 €

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

Bitte

Matte, Kissen bereitlegen und bequeme Kleidung tragen.

Die Atmung hängt maßgeblich von unserer Haltung ab. Deswegen erarbeiten wir im Kurs eine innere Aufrichtung und darauf aufbauend erlernen wir unterschiedliche Atemtechniken.

Diese Kenntnisse können jederzeit im Alltag angewandt werden und so helfen, akute Spannungen zu lösen.

- Körperhaltungen – Asanas
- Atemübungen - Pranayamas
- Tiefenentspannung

AYURVEDA TREATMENT

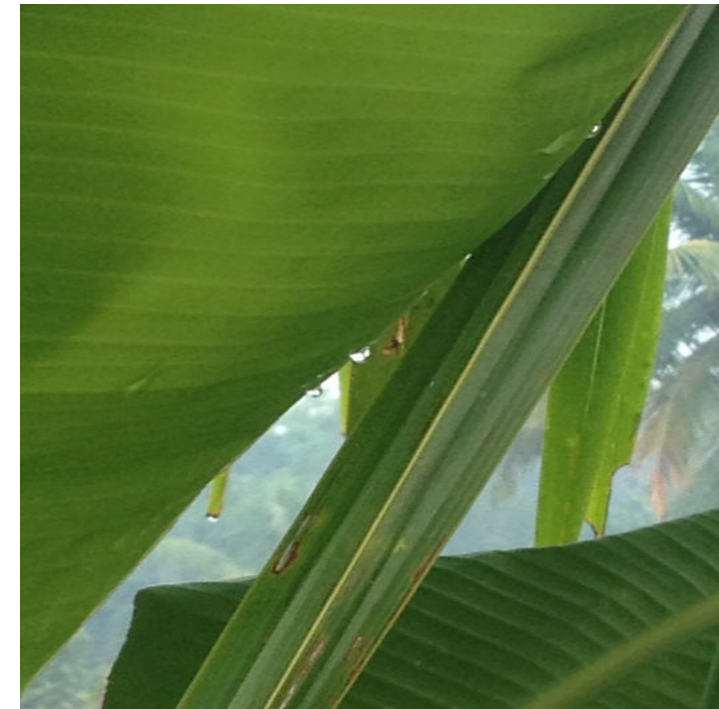
MARMA YOGA

PRANAYAMAS

richtig Atmen durch Yoga

Kurs 7 Termine

Hybrid



ayurveda treatment marma yoga
CHRISTINE DETTMAR
MANNHEIM, GERMANY
Tel 0621-82 82 184
www.yoga-kurse-mannheim.de

KURSLEITUNG

1. Halbjahr 2023

2. Halbjahr 2023

Christine Dettmar verbrachte während ihrer Ausbildungen in Einzelhandel, Hotelfach und Fremdsprachensekretariat einige Zeit im Ausland und liebt fremde Sprachen und Kulturen. Während ihrer vielfältigen Berufserfahrungen praktizierte sie parallel eine ganzheitliche Lebensweise und Ernährung nach Ayurveda*, Yoga und Meditation. Dies führte sie zu ihrer Yogalehrerausbildung im klassischen Yoga im Institut für Gesundheitspädagogik München, bei Prof. Rocque Lobo. Seit 1995 unterrichtet und praktiziert sie zuerst nebenberuflich und seit März 2003 hauptberuflich selbstständig.

Weitere Ausbildungen als Ayurveda-Therapeutin und Übungsleiterin Landessport B-W. Breitensport und Fußball.

Weitere Spezialisierungen und Abschlüsse:
Yoga – Schwerpunkt Rücken, Lebendige Anatomie, Progressive Muskelrelaxation, Behandlungsprogramm für Diabetiker, Visagistin, Beckenbodentraining, Natur und Bewegung, Neurofitness – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, Atem und Stimmtraining nach den Grundlagen der Terlusollogie, Yoga-Philosophie nach Patanjali und Yogacoach für gewaltfreie Kommunikation.

Sie leitet Kurse und Workshops für Menschen mit Rückenbeschwerden, Gewichtsproblemen, Herz- und Atembeschwerden, Yoga nach Atemtypen, Schlafstörungen, Anti-Stress und Work-Life-Balance, Yoga für Mitarbeiter in Firmen, Yoga für Kinder und Teenager sowie Yoga auf dem Stuhl für ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen sowie Kurse und Workshops für Schwangere zur Geburtsvorbereitung, Rückbildungskurse und Babymassage.

Christine ist außerdem seit 18 Jahren ganzheitliche Lebens- und Ernährungsberaterin, gibt Ayurveda-Kochkurse und Ayurveda-Behandlungen – Heilanwendungen in Form von Teilkörper- und Ganzkörpermassagen.

MARMA YOGA basiert auf der traditionellen **indischen Medizin, Ayurveda** genannt. Diese beinhaltet auch eine gesunde Lebensweise im Rhythmus mit Tages- und Jahreszeiten und eine Ernährungsform im Einklang mit der eigenen Natur.

1. Termin

28.2.2023

3. Termin

12.9.2023

2. Termin

9.5.2023

4. Termin

7.12.2023