

NATUR in den frühen Morgenstunden erleben und in sie eintauchen.

Wie oft läufst du, selbst in der Natur, schneller als es deinem inneren Rhythmus entspricht?

Wie oft bleibst du bei deinem Spaziergang oder deinen täglichen Erledigungen stehen und verweilst? Achtest du bewusst auf deine Umgebung und nimmst dich in ihr mit allen Sinnen wahr und achtest darauf, was es mit dir macht?

Wer oder was gibt in deinem Leben den Rhythmus vor? Und was entgeht dir, wenn du durchs Leben eilst?

Auf all diese Fragen und Themen gehen wir in diesem Morgenspaziergang in Stille ein. Vielleicht erlebst du etwas völlig Neues mit dir selbst und deinem Umfeld.

Mit Körper- und Atemübungen aus dem Marma-Yoga werden wir die Achtsamkeit für den eigenen Körper, den Atem und alle Sinne auf neue Art und Weise wecken.

Die alten Lehren des Yoga und Ayurveda haben heute nichts an Gültigkeit verloren. In der Ayurvedischen Philosophie geht es um Parallelen von Mikro- und Makrokosmos. Ich teile mit dir meine Beobachtungen und berichte von meinen Erfahrungen aus der Vogel- und Pflanzenwelt. Lass uns auf eine gemeinsame Entdeckungsreise nach Naturereignissen gehen.

Beobachten und achtsam sein im Augenblick kann helfen, akute Spannungen zu lösen und die innere Balance wiederherzustellen.

INFO

Kurstermine 18.4.23 und 6.6.23
2. Halbjahr 19.9.23

Kursort
WALDPARK – Treffpunkt Rheinufer an der Stefania

Zeiten
Dienstag, 8 – 9:30 Uhr

Honorar
7 Termine 130 €

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
warme, bequeme, regenfeste Kleidung und Schuhe tragen.
Rucksack und einem Thermo-, Isositzkissen mitbringen.

Inhalt

- Achtsames Gehen
- Körperhaltungen – Asanas
- Atemübungen - Pranayamas
- Naturbeobachtungen
- Geh- und Sitzmeditation

AYURVEDA TREATMENT

MARMA YOGA

NATUR erleben

KURS 7 Termine

Waldpark



ayurveda treatment marma yoga
CHRISTINE DETTMAR
MANNHEIM, GERMANY
www.yoga-kurse-mannheim.de

KURSLEITUNG

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 selbständig.

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.