

Yoga und wachses Bewusstsein



Eine Jahresgruppe mit
Dina Tulaszewski & Damiano S. Nöthen

Die Jahresgruppe ist ein Angebot, sich selbst und das Leben tiefer zu ergründen. Die Praxis von Yoga und Pranayama nutzt den Körper als Pforte, um sich der göttlich-geistigen Dimension des Seins bewusst zu werden. Die Praxis des "Wachen Bewusstseins" ist die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Wache Präsenz läßt das Leben aus der eigenen Mitte entstehen und öffnet den Raum für Glück und Wohlbefinden.



Dina unterrichtet seit 1995 mit Herz und Seele Hatha Yoga. Sie nimmt die Stimmung der Gruppe auf und stellt daraus ein Übungsprogramm zusammen, das die Gruppenteilnehmer darin unterstützt, sich in den Moment hinein zu entspannen. Dynamische Bewegung verbunden mit geschmeidig fließendem Atem ist ihr Schwerpunkt. (www.dinasyoga.com)



Damiano unterstützt die Menschen in der Gruppe durch seine Klarheit, mit der er jeden Einzelnen in seiner Lebenssituation sieht. Mit Leichtigkeit und Direktheit vermittelt er Möglichkeiten, unmittelbar in die Erfahrung des gegenwärtigen Moments einzutauchen. Blockaden lösen sich auf und neue Wege eröffnen sich. (www.ineachmoment.de)

Infos und Anmeldung: E-Mail: info@DinasYoga.com, Tel.: 06404-668963
Termine siehe Rückseite.

Die Termine und Themen für die einzelnen Wochenenden der Jahresgruppe 2010 sind:

8. – 10. Januar	Vorwärtsbeugen: Innenschau halten
12. – 14. März	Stehende Posen: Mein Stand im Leben
7. – 9. Mai	Rückwärtsbeugen: Herz öffnen
2. -4. Juli	Drehungen: Loslassen
24. – 26. September	Umkehrstellungen: Perspektive
10. – 12. Dezember	Mixed Medley: Beziehung und Beziehungen

Der Ablauf:

Freitag	18 – 21 Uhr	Moonlight Yoga und Mantren Singen
Samstag	7 – 8.30 Uhr	Pranayama und Meditation
	8.45 Uhr	leichtes Obstfrühstück
	10 – 13 Uhr	Yoga Asanas
	13 – 15 Uhr	Mittagspause mit Potluck
	15 – 18 Uhr	Waches Bewusstsein
	18 Uhr	Gemüsesuppe
	19 – 21 Uhr	Moonlight Yoga, Singen
Sonntag	7 – 8.30 Uhr	Pranayama und Meditation
	8.45 Uhr	leichtes Obstfrühstück
	10 – 11 Uhr	Yoga Asanas
	11 – 12.30 Uhr	Waches Bewusstsein



Wir schlagen vor, an den Yoga-Wochenenden vegan (ohne tierische Produkte) zu leben. Die Kosten für ein Wochenende betragen 150,- Euro pro Person, die zu Beginn des jeweiligen Wochenendes zu zahlen sind. Die Anmeldung erfolgt verbindlich für alle 6 Termine.