

Angebote, die das Leben bereichern

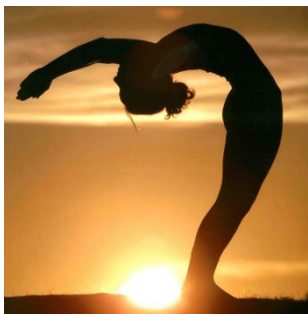
Programm ab Januar 2012



JahresWunsch-Seminar - Einführung in die Sankalpa Technik

Samstag 21.01.2012 10:30 – 13:30 Uhr

Wer bin ich, wo stehe ich und wohin möchte ich mich weiter entwickeln, werden Fragen sein, die wir uns stellen und beantworten. Unter Anleitung ganz still für sich oder im Gespräch und Austausch. Entspannungsübungen, Meditation und Yoga helfen Klarheit über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erlangen, um dann ein ganz persönliches Sankalpa (Zielsetzung/Entschluss) für 2012 zu formulieren.



Vinyasa Yoga Workshop with Meriel Unger from Scotland

Samstag 28.01.2012 10:00 - 17:15 Uhr in English

The term Vinyasa means to link or connect in a particular manner. This Vinyasa yoga workshop will build gradually giving participants a taste of the different ways in which to link and combine yoga asana to create a fluid and meditative dance of yoga. (Meriel is as well German speaking).

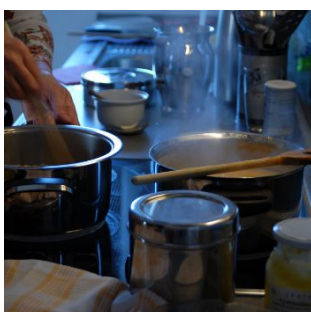


Klangheilen mit Stimmgabeln

Workshop mit Christine M. Grimm – Klangtherapeutin

Samstag 04.02.2012 13:00 -17:00 Uhr

Therapeutische Stimmgabeln haben ein Schwingungspotential das heilend wirken kann. Ihre Obertöne helfen, in Einklang mit sich selbst zu kommen und haben die Kraft Energieblockaden auf verschiedenen Ebenen aufzulösen. Die Stimmgabeln werden in Partner-Arbeit eingesetzt. Christine M. Grimm ist eine sehr erfahrene Klangtherapeutin und ihre Workshops zeichnen sich durch große Lebendigkeit aus.



Ayurvedische Winterküche

Samstag 11.02.2012 10:30 – 15:30 Uhr

Draussen kalt und drinnen schön warm. Wir kochen ein klassisches ayurvedisches Menu bestehend aus Reis, Dal (Linsensuppe), Gemüse, Salat, Pickle, Chapati (Brot) und Süßem. Alle 6 Geschmacksrichtungen entfalten sich und wohlige Zufriedenheit stellen sich ein.

Vegetarisch, praktisch, lecker.



Frühlingserwachen - ayurvedisches Reinigungsfasten

Samstag 17.03.2012 10:30 – 16:00 Uhr (Termin wurde vorverlegt)

*Fasten heisst, sich leer machen,
Gewohntes hinter sich lassen,
damit Platz entstehen kann für Neues.*

Seminar umfasst die Einführung in das Konzept des ayurvedischen Reinigungsfastens und in die praktische Umsetzung. Die Teilnehmer können direkt mit Fasten beginnen.

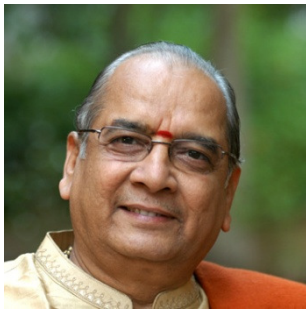


Guter Umgang mit starken Gefühlen

Workshop mit Shivakami Bretz, Yoga Ausbildungsleiterin Yoga Vidya

Termin: Samstag 24.03.2012 10:00 - 13:30 Uhr

Starke Gefühle wie Ärger, Angst, Unsicherheit oder depressive Stimmungen können zerstörerisch und lähmend in uns wirken. Wer kennt das nicht. In diesem Workshop gibt uns Shivakami Möglichkeiten aus verschiedenen Aspekten des Yoga an die Hand, um besser und gut mit diesen starken Gefühlen umgehen zu können. Dazu gehören Achtsamkeitsschulung, Atem- und Entspannungstechniken, spezielle Meditationen und nicht zuletzt Wissen.



Konzert mit Vaidya Shri Balaji També

Mittwoch 16.05.2012 19:30 Uhr

Kulturzentrum am Münster in Konstanz
Vorverkauf bei yogakonstanz

Mehr in Kürze.



Aum Santulan Meditation

NEU !!!

immer sonntags

08. Januar 2012

08. Juli 2012

05. Februar 2012

05. August 2012

04. März 2012

02. September 2012

01. April 2012

07. Oktober 2012

06. Mai 2012

04. November 2012

03. Juni 2012

02. Dezember 2012

Beginn 18:00 Uhr - ca. 19:00 Uhr.

Idealerweise finden sich die Teilnehmenden ca. 15 Min. vorher ein.

TeilnehmerInnen, die zum ersten Mal kommen wollen, bitten wir um vorherige telefonische Kontaktaufnahme.



Yoga für Männer

Mittwochs ab 11.01.2012 20:20 – 21:50 Uhr

Mit klassischen Yogatechniken entschleunigen wir und steigern die individuelle körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Angespannte, verhärtete und verkürzte Muskeln können sich entspannen, überlastete Rücken können Erleichterung und Gesundheit erfahren, Flexibilität und Konzentrationsfähigkeit stellen sich ein. Eine Wohltat nach einem anstrengenden Arbeitstag. Schnupperkarte Euro 33,- für 3x mitmachen.

Yoga für Frauen – Leben und Lernen in Einklang.

Fortlaufende Yogakurse, Einstieg nach Absprache:

Zur Erhaltung der Weiblichkeit, von Glück und Zufriedenheit. Klassischer Yoga in allen Facetten, unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Teilnehmenden bringt mehr Tiefe ins Leben. Authentisch und erhebend.

Dienstag	19.45 – 21.15 Uhr
Mittwoch	10.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch	18.15 – 19.30 Uhr Yoga in der Schwangerschaft
Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr
Donnerstag	20.20 – 21.50 Uhr

Ich würde mich freuen, Sie zur einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen. Gerne mache ich Ihnen ein individuelles Angebot, z.B. für eine private Kochgruppe oder ein Essen mit Freunden.

Herzlichst Ihre Angelika Seitz am 30.11.2011



yogakonstanz | Angelika Seitz
Obere Laube 61 | 78462 Konstanz | Telefon +49(0)7531 / 97 96 36
info@yogakonstanz.de | www.yogakonstanz.de
LEBEN IN EINKLANG MIT YOGA, AYURVEDA, MEDITATION