

Workshop- und Wochenendseminare 2022

Aude Vivere Jahresprogramm

1. Halbjahr



Wir freuen uns auf Euch!

Alex und Torsten

Januar – 15. bis 16.01.2022

Orientierungswochenende zur Yoga-Lehrausbildung BDY/EYU

Dieses Wochenende bildet die Möglichkeit, einen Überblick über die Yoga-Lehrausbildung BDY/EYU zu gewinnen. Vorgestellt werden Konzept und Umfang, die Themen und Inhalte sowie die Dozenten. Hier kann der erste Eindruck gewonnen werden, wie die einzelnen Ausbildungswochenenden ablaufen. Dadurch kann man neben den formalen Informationen auch ein Gefühl dafür entwickeln, inwieweit der Prozess einer solchen Ausbildung zu einem passt.

Samstag: 8³⁰ bis 20³⁰ Uhr, **Sonntag:** 8³⁰ bis 16³⁰ Uhr **Kosten:** 175,- €

Januar – 28.01.2022

Kurzworkshop: Faszien erleben mit Jasemin Cloßmann: Der Weg zu kräftigem und elastischem Bindegewebe

Die Wissenschaft befasst sich mehr und mehr mit dem faszinierenden Bindegewebe, welches unseren Körper nicht nur umhüllt, sondern auch als tragendes Netz durchwebt.

Die Faszienstruktur unseres Körpers hat eine enorme Stützfunktion und erlaubt uns, zur selben Zeit geschmeidige und ökonomische Bewegungen auszuführen.

Die Übungspraxis wird durch federnde, elastisch-hüpfende, schwungvolle oder besonders langsame und präzise Bewegungen bereichert.

Beginn: 17³⁰ Uhr, **Ende:** 19⁰⁰ Uhr **Kosten:** 30 €

Januar – 28.01.2022

Restorative Yoga: Entspannen und regenerieren mit Jasemin Cloßmann

Beim Restorative Yoga ist die oberste Priorität, die natürliche Fähigkeit der Entspannung zurückzuholen.

Gemeinsam wird das Loslassen und das "Einfach-nur-Sein" geübt. Die Haltungen werden mit geringstmöglicher Anstrengung aufgrund der Unterstützung mit Hilfsmitteln über einen längeren Zeitraum eingenommen und verhelfen somit zu Ruhe, Meditation und innerem Frieden. Restorative Yoga wirkt nachhaltig bis in die tiefsten Schichten und kann besonders wirkungsvoll bei chronischen Beschwerden und bei Erschöpfung sein.

Beginn: 19³⁰ Uhr, **Ende:** 21⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 30 €

Februar – 12.02.2022

Aerial Grundlagen-Workshop mit Eva und Janine

Tuchführung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, dauerhaft an einem Kurs teilzunehmen.

Beginn: 10⁰⁰ Uhr, **Ende:** 12⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 40 €

Februar – 18. bis 20.02.2022

Yoga-Urlaub im Seepark mit Alex und Torsten

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht es, sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen zu lassen. Es schenkt Zeit für den eigenen Körper, um ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln. Es lässt die Seele Ruhe finden, Besinnung, Leichtigkeit und Freude. Der Geist findet Raum zur Entspannung und Gedankenruhe.

Anreise Freitag ab 10⁰⁰ Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22⁰⁰ Uhr, **Seminargebühr** 150 €, **Hotelbuchung** mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 211,50 € im Doppelzimmer und 256,50 € im Einzelzimmer. **Ausgebucht, aber Warteliste**

Februar – 25.02.2022

Mit Yoga und Ayurveda durch die Wechseljahre – begleitet von Alex und Sanja

Die Wechseljahre werden von vielen Frauen als ein großer Umbruch erlebt und sind mit vielen negativen Konnotationen besetzt. An dieser Stelle kann es sinnvoll sein, noch einmal zum Ursprung und zur Bedeutung dieser Zeit des Wechsels auf körperlicher, kultureller und spiritueller Ebene neugierig zu schauen und eine neue Perspektive zu gewinnen, um diese Zeit vielleicht sogar zu begrüßen und sich mit Hilfe von Yoga und Ayurveda dieser Veränderung als wichtigem Bestandteil des Lebens zu widmen.

Beginn: 17³⁰ Uhr, **Ende:** 21⁰⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 55 €

März – 05.-12.03.2022

Ayurvedische Fastenwoche mit Alex

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 05.03.2022, beginnt eine Woche des bewussten Ernährens – keine Zeit des Hungerns. Eine ayurvedische Fastenkur reinigt, stärkt das Verdauungsfeuer „Agni“ und fördert so die Aktivität des Stoffwechsels. Das Geheimnis der Kur ist dabei die Zubereitung der Speisen und der Einsatz von Gewürzen und Kräutern. Dazu gibt es viele praktische Tipps, Wissenswertes zum Thema „Abnehmen“ und insgesamt eine Woche voller spannender Erfahrungen in lockerer Gesellschaft.

Die Wochenbegleitung kostet 195,- €. Darin sind u.a. enthalten: Auftaktworkshop mit Detox-Getränken und erster Fastenmahlzeit, Handout mit Rezepten für die einzelnen Fastentage und Hinweise für die Vorbereitung der Entlastungstage sowie ein Wochenüberblick mit Tipps, eine individuell abgestimmte typgerechte Ernährungsberatung und die Teilnahme an Yoga- und Meditationsangeboten.

Termin- bzw. Programmübersicht der Fastenwoche im Überblick:

- ⇒ Samstag, 05.03.2022 von 10 bis 13.30 Uhr: Auftaktworkshop
- ⇒ Montag, 07.03.2022 von 16 bis 17 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- ⇒ Mittwoch, 09.03.2022 von 7.30 bis 8 Uhr: Meditation
- ⇒ Freitag, 11.03.2022 von 14 bis 15 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- ⇒ Samstag, 12.03.2022 von 9.30 bis 11 Uhr: Yoga zum Fastenende
- ⇒ Samstag, 12.03.2022 ab 11 Uhr Abschlussrunde mit Ausblick

März – 18.03.2022

Vinyasa Flow mit Jasemin Cloßmann

Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Hatha-Yoga. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem fließenden Erleben. Der Fokus liegt auf präziser Ausrichtung der Asanas in einem harmonischen Bewegungsablauf.

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht für die erfahrene Yogalehrerin Jasemin Cloßmann mit ihrer präzisen Ansage die fließend ausgeführten Asanas, die zu einer wärmenden Bewegungsfolge kombiniert werden.

Beginn: 17³⁰ Uhr, **Ende:** 19⁰⁰ Uhr **Kosten:** 30 €

März – 18.03.2022

Training Kopfstandhocker mit Jasemin Cloßmann

Yoga mal anders. Mit Spaß auf kraftvolle Weise die Schwerkraft überwinden. In fließenden Bewegungen neue Haltungen ausprobieren. Sich inspirieren lassen – denn der Kopfstandhocker kann viel mehr, als nur den Kopfstand zu ermöglichen.

Jeder Teilnehmende erlernt den sicheren Umgang mit dem Hocker. Spezielle Techniken, Griffe und Fassungen ermöglichen vielseitige Körperpositionen und eine ganz neue Erfahrung in den klassischen Yoga-Asanas. Auch Entspannung und Meditation kann mit Hilfe des Hockers eine neue Dimension gewinnen. Zudem ist er als Teil des Schwerkrafttrainings bzw. des Body-Weight-Trainings auch geeignet, über den Yoga hinaus körperliche Fitness zu unterstützen.

Jasemin Cloßmann ist mit über 10 Jahren Erfahrung eine versierte Trainerin mit dem Kopfstandhocker. Sie beherrscht darüber hinaus die Kunst der präzisen Ansage.

Beginn: 19³⁰ Uhr, **Ende:** 21⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 30 €

April – 02.04.2022

Yoga zur Schulter-Nacken-Entlastung mit Alex und Torsten

Wir tragen oft schwere Lasten in unserem Alltag. Sowohl hohe Gewichte als auch seelische Belastungen lassen unsere Schulter-Nacken-Region verspannen. Schmerzen in der Schulter, Steifheit im Nacken, Stechen im Brustkorb, ja sogar Kieferbeschwerden und Kopfschmerzen haben nicht selten ihre Ursache in Fehlhaltungen, insbesondere im Bereich der Halswirbelsäule.

Der Workshop zeigt gezielte Übungen zur Entlastung und gibt Tipps für eine optimale Vorbeugung. Hinweise für die richtige Haltung in allen alltäglichen Bewegungsabläufen sowie bei beruflichen und sportlichen Anforderungen werden ebenfalls praktisch erprobt.

Beginn: 15⁰⁰ Uhr, **Ende:** 18³⁰ Uhr, **Pause** mit Getränken und Snacks, **Kosten:** 55 €

Mai – 06.05.2022

QiGong zur Gesundheitsförderung kann all dies und noch mehr sein...

In diesem ersten Workshop zum Thema QiGong werden sanfte Bewegungen mit Atemübungen und Entspannungsphasen verknüpft. Hier wird aus den Übungen des Yangsheng QiGong eine einfache Bewegungsfolge gelernt, die der Gesunderhaltung dient. Sehnen und Bänder werden geschmeidig gemacht, Muskelverspannungen gelockert und der Geist kommt zur Ruhe. Der Workshop hat einen kleinen Theorieanteil und geht dort auf mögliche Fragen ein. Beim überwiegenden Praxisanteil üben alle Teilnehmenden gemäß ihren Möglichkeiten. Spezielle Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kursleitung hat Frau Dipl. Psych. Sabine Lorenz, Diplompsychologin seit 1993, QiGong-Kursleiterin und Gütesiegelträgerin des Deutschen Dachverbandes für QiGong und TaiChiChuan e.V., Anerkennung der Krankenkassen für verschiedene Gesundheitskurse.

Beginn: 17³⁰ Uhr, **Ende:** 21⁰⁰ Uhr, **Pause** mit köstlichen Snacks, **Kosten:** 55 €

Mai – 07.05.2022

Aerial Grundlagen-Workshop mit Eva und Janine

Tuchführung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, dauerhaft an einem Kurs teilzunehmen.

Beginn: 10⁰⁰ Uhr, **Ende:** 12⁰⁰ Uhr, **Kosten:** 40 €

Juni – 11. - 18.06.2022

Yogareise: Unsere Yogareise „Loslassen und die innere Mitte finden“ führt Euch 2022 in ein Nationalpark-Hotel des Schwarzwaldes

Zu dieser Reise gibt es einen eigenen Flyer bzw. ein Exposé mit ausführlicher Beschreibung. Im Download-Bereich unter „Media“ auf unserer Homepage einfach öffnen und/oder runterladen.