

# Workshop- und Wochenendseminare 2022

## Aude Vivere Jahresprogramm

### 2. Halbjahr



*Wir freuen uns auf Euch!*

*Alex und Torsten*

## **Juli – 22.-24.07.2022**

### **Yoga-Urlaub im Seepark mit Alex und Torsten**

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht, es sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen 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 10<sup>00</sup> Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22<sup>00</sup> 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.

## **August – 13.08.2022**

### **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:** 10<sup>00</sup> Uhr, **Ende:** 12<sup>00</sup> Uhr, **Kosten:** 40 €

## **August – 13.08.2022**

### **Aerial Flow-Workshop mit Eva und Janine**

Im Flow-Workshop werden die Grundhaltungen erfrischt und einige zusätzliche neue Haltungen vorgestellt, so dass diese anschließend im Flow kombiniert werden. So entstehen fließende Bewegungen durch die einzelnen Haltungen. Die rhythmischen Abfolgen eröffnen ein Gefühl von Ruhe und haben eine meditative Wirkung.

**Beginn:** 15<sup>00</sup> Uhr, **Ende:** 17<sup>00</sup> Uhr, **Kosten:** 40 €

## **September – 17.09.2022**

### **Aerial Aufbau-Workshop I mit Eva und Janine**

Der Aufbau-Workshop I bietet die Möglichkeit, die Grundhaltungen zu vertiefen und zu erweitern. Im Ribs-Hang wird das Gleichgewicht und die Körpermitte gestärkt. Dann kann mit Hilfe des Tuches die Haltung des dritten Helden erkundet werden. Im Back-Straddle wird der Phönix eingeführt und danach besteht die Möglichkeit, sich richtig im Crazy Monkey auszutoben. Hoch hinaus geht es zum Schluss stehend ins Tuch und von dort wieder in Richtung alternativem Sitzen im Aerial Bhadrasana. Hier steht die Freude am Experimentieren im Vordergrund.

**Beginn:** 10<sup>00</sup> Uhr, **Ende:** 12<sup>00</sup> Uhr, **Kosten:** 40 €

### September – 17.09.2022

#### **Yin Yoga Workshop mit Eva**

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, die tief in die Entspannung führt. Durch das längere mit Hilfsmitteln unterstützte Halten der Asanas erfahren die Faszien eine intensive Dehnung. Die Energie-Meridiane werden stimuliert und der Körper hat genügend Zeit mögliche Blockaden zu lösen. Die Erfahrung von Ruhe und Geborgenheit kann hierbei entstehen.

**Beginn:** 15<sup>00</sup> Uhr, **Ende:** 18<sup>30</sup> Uhr, **Kosten:** 55 €

### Oktober – 01.10.2022

#### **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:** 10<sup>00</sup> Uhr, **Ende:** 12<sup>00</sup> Uhr, **Kosten:** 40 €

### November – 04.-06.11.2022

#### **Yoga-Urlaub im Seepark mit Alex und Torsten**

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht, es sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen 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 10<sup>00</sup> Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22<sup>00</sup> 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.

### November – 12.11.2022

#### **Ayurvedisch Kochen im Winter**

Jede Jahreszeit steht für ein Dosha, das die individuelle Konstitution zunächst aus ihrem Gleichgewicht bringt. Für einen optimalen Ausgleich des eigenen Doshas ist es wichtig, die Einflüsse der entsprechenden Jahreszeit bei der Ernährung einzubeziehen.

Der Winter lädt zum Essen und zum Feiern ein. Unsere Verdauung ist am stärksten, sodass wir hier besonders genussvoll und wärmend der kalten Jahreszeit entgegentreten. Bei diesem Koch-Angebot verbinden sich Genuss, Freude und praktischer Nutzen zu einem spannenden Event.

**Beginn:** 11<sup>00</sup> Uhr, **Ende:** 15<sup>00</sup> Uhr, **Kosten:** 95 €

### **November – 17.11.2022**

#### **Aerial Aufbau-Workshop II mit Eva und Janine**

Im Aufbau-Workshop II werden die Haltungen aus dem ersten Aufbau Workshop aufgenommen und durch weitere Haltungen ergänzt. Die Prinzipien der Baum-Haltung werden auf alle Grundhaltungen angewendet und umgesetzt. Der Back-Straddle schenkt mit einer weiteren Taube das Erlebnis einer intensiven Dehnung. Auch das Spektrum der stehenden Haltungen im Tuch wird erweitert.

**Beginn:** 10<sup>00</sup> Uhr, **Ende:** 12<sup>00</sup> Uhr, **Kosten:** 40 €

### **Dezember – 02.-04.12.2022**

#### **Yoga-Urlaub im Seepark mit Alex und Torsten**

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht, es sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen 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 10<sup>00</sup> Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22<sup>00</sup> Uhr, **Seminargebühr** 150 €, **Hotelbuchung** mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 241,50 € im Doppelzimmer und 286,50 € im Einzelzimmer.

### **Dezember – 04.12.2022**

#### **Aerial Deep-Workshop in adventlicher Kerzenstimmung mit Eva**

Beim Aerial Deep Yoga schwebt das Tuch ca. 10-15 cm über dem Boden. Schwingende und kreisende Bewegungen schenken das Gefühl von Schwerelosigkeit. Muskeln und Gelenke erfahren Mobilisation, während das Nervensystem in die Regeneration kommt. Fließende Bewegungen in Verbindung mit dem bewussten Atem und spezielle Visualisierungen regenerieren alle Strukturen des Körpers. So können sich die Selbstheilungskräfte entfalten und ein positives Gefühl der Leichtigkeit entsteht.

Über drei Stunden adventliche Entspannung bei Kerzenschein sorgen für ein unvergessliches Erlebnis.

**Beginn:** 15<sup>30</sup> Uhr, **Ende:** 19<sup>00</sup> Uhr, **Kosten:** 55 €