

## JANUAR

### **Schulter-Nacken Entspannung**

mit Alex und Torsten | Sa, 14.01. 15.00–18.30 Uhr

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.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Teacher Training Vinyasa Flow I**

mit Jasemin Cloßmann | Sa–So, 21.–22.01. 08.30–18.15 Uhr

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 der Vinyasa-Flow-Ausbildung steht für die erfahrene Yogalehrerin Jasemin Cloßmann die präzise Ansage der fließend ausgeführten Asanas. Sie erklärt, unterstützt und leitet die Übungen bis hin zur kreativen Umsetzung eigener Flows.

Folgenden Fragen und Erlebnissräumen widmet sich der erste Teil des Teacher Trainings:

Was ist Vinyasa Flow Yoga? Worin besteht der Unterschied zwischen Hatha Yoga und Vinyasa Flow Yoga. Wie wird eine Vinyasa Flow Yoga Stunde aufgebaut? Wie ist bei diesem Yogastil die Funktion der Atmung? Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es zur Stundeneinstimmung? Welche Mobilisationen gibt es und wie werden diese mit den Sonnengrußmotiven unterstützt? Wie entsteht ein Flow? Wie findet die Materialsammlung statt? Wie werden die Asanas miteinander verbunden und sinnvolle Transitions integriert?

Das Teacher-Training ist offen für alle Interessierten, es werden keine Mindestvoraussetzungen verlangt.

Kosten gesamt: 599 € Teil I und Teil II (im Februar)

## FEBRUAR

### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva und Janine | Sa, 04.02.2023, 10.00–12.00 Uhr

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

Kosten: 40 €

### **Aerial Yin Yoga Workshop**

mit Eva | Sa, 04.02.2023, 15.00–18.30 Uhr

Beim Aerial Yin Yoga befindet sich meist ein Teil des Körpers im Kontakt zum Boden, denn das Tuch hängt tief. Dies vermittelt neben der Leichtigkeit im Aerial-Tuch gleichzeitig eine sichere Erdung. Hier können Asanas länger gehalten werden, was sich positiv auf das Loslassen und die Dehnung in den Faszien auswirkt. Daneben führen schwingende und kreisende Bewegungen in einen Fluss und schenken das Gefühl von Entspannung. Dabei regeneriert der ganze Körper und ein tiefes Ankommen bei sich wird ermöglicht.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Yoga-Urlaub im Seepark**

mit Alex und Sanja | Fr-So, 10.-12.02.2023

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 10.00 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22.00 Uhr,

**Seminargebühr** 150 €,

**Hotelbuchung** mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 251,50 € im Doppelzimmer und 296,50 € im Einzelzimmer.

### **QiGong Workshop Einführung**

mit Sabine Lorenz | Sa, 11.02.2023, 10.00–13.30 Uhr

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.

Pause mit köstlichen Snacks | Kosten: 55 €

## FEBRUAR – FORTSETZUNG –

### Teacher Training Vinyasa Flow II

mit Jasemin Cloßmann | Sa–So, 18.–19.02. 08.30–18.15 Uhr

Im zweiten Teil des Teacher Trainings wird noch tiefer in die Welt des Vinyasa Flows eingetaucht. Jasemin stellt vor neue Herausforderungen:

Wie gehe ich mit einer „Mixed Class“ um? Wie finde ich für verschiedene Level die passenden Asanas? Wie werden Sequenzen für Umkehrhaltungen aufgebaut? Wie lässt sich die Intensität während einer Vinyasa Flow Stunde verändern? Wie wird die Stunde auf den Peek Point ausgerichtet? Wie kann ein Thema im gesamten Stundenverlauf als roter Faden integriert werden?

Das Teacher-Training ist offen für alle Interessierten, es werden keine Mindestvoraussetzungen verlangt.

Kosten gesamt: 599 € Teil I (im Januar) und Teil II

### Ayurvedische Fastenwoche

mit Alex | ab Sa, 25.02.2023

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 25.02.2023, 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 Padabhyanga Ayurveda Massage und die Teilnahme an Yoga- und Meditationsangeboten.

Termin- bzw. Programmübersicht der Fastenwoche im Überblick:

- Samstag, 25.02.2023 von 10 bis 13.30 Uhr: Auftaktworkshop
- Montag, 27.02.2023 von 16 bis 17 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- Mittwoch, 01.03.2023 von 7.30 bis 8 Uhr: Meditation
- Freitag, 03.03.2023 von 14 bis 15 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- Samstag, 04.03.2023 von 9.30 bis 11 Uhr: Yoga zum Fastenende
- Samstag, 04.03.2023 ab 11 Uhr Abschlussrunde mit Ausblick

## MÄRZ

### **Die „Frühjahrskur To-go“**

mit Daggi | Sa, 11.03.2023, 15.00–18.30 Uhr

Der Frühling naht und es wird Zeit, Körper, Geist und Seele aus dem Winterschlaf zu wecken.

In diesem Workshop mobilisieren wir sanft Muskeln und Gelenke und finden zurück in die Bewegung. Durch das Praktizieren gezielter Yogahaltungen (āsānas) kann der Stoffwechsel angeregt und der Körper bei Reinigungsprozessen unterstützt werden.

Aktivierende Atemübungen unterstützen diese Reinigungsprozesse ebenfalls und erfrischen den Körper und auch den Geist. Eine kleine Meditation, die auch für Ungeübte geeignet ist, führt in die Stille und in die regenerierende Entspannung. Mit sich zu sein und sich etwas Gutes zu tun, ist Balsam für die Seele.

Ein Handout bietet die Möglichkeit, die Praxis des Workshops individuell weiterzuführen – als „Frühjahrskur to-go“.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Tag der offenen Tür**

mit dem Aude Vivere Team | Sa, 25.03.2023, ab 9.30 Uhr

Wir öffnen den ganzen Tag zum gemeinsamen Erleben unsere Räume und bieten Euch mit unserem Team spezielle Angebote, die Euch Spaß machen oder auch Interessantes vorstellen. Jede und jeder ist herzlich willkommen – auch die Kinder.

Das spannende Programm wird noch gesondert veröffentlicht. Es bedarf keiner Anmeldung. Für Getränke und Snacks ist gesorgt | kostenfrei

## APRIL

### **Thai Yoga Massage zu Zweit**

mit Alex | Sa, 29.04.2023, 15.00–18.30 Uhr

Thai Yoga ist „Yoga für Faule“, da in diesem Fall der Thai Yoga von einer Person an eine andere Person weitergegeben wird. Eine/r gibt, der/die andere empfängt. Daher eignet sich dieser Workshop am besten zu zweit, da Ihr Euch gegenseitig etwas Gutes tun könnt.

Es werden leicht nachvollziehbare Techniken vermittelt, um den Körper zu entspannen, Energieblockaden zu lösen und sich danach wohliger und genährt zu fühlen. Für beide – Gebende und Nehmende – hat diese Form der Partner-Arbeit einen Win-Win-Effekt.  
Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

## MAI

### **Ayurvedisches Kochen für den Frühling**

mit Alex | Sa, 06.05.2023, 11.00–15.00 Uhr

Jede Jahreszeit steht für ein Dosha, welches 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.

Das Frühjahr fordert unser Immunsystem heraus und die winterlichen Ablagerungen sollten nun sinnvoll ausgeleitet werden. Die ayurvedische Küche des Frühjahrs zeichnet sich aus durch entschlackende Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel gezielt anregen.

Dass dies mit Genuss geschehen kann und auch alltagstauglich umzusetzen ist, kann in diesem Workshop geprüft und geschmeckt werden. Auch der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen.

Kosten: 95 €

## JUNI

### **Faszienworkshop**

mit Janine | Sa, 03.06.2023, 10.00–13.30 Uhr

Was sind eigentlich Faszien? Wo befinden sie sich im Körper? Und warum sind sie für unsere Wohlbefinden so wichtig?

Wir wollen dieses große und bedeutsame Körperorgan näher kennenlernen und in die yogische Praxis integrieren. Faszien können verfilzen und schränken uns dann in unserer Beweglichkeit ein. Wie man die Faszien entfilzt und damit Verspannungen lösen kann, um sich beweglicher und besser zu fühlen, zeigen wir in diesem Workshop.

Faszien-Yoga nimmt die Asanas des Hatha Yogas auf und bringt sie in Bewegung. Fließend, mit kleinen Variationen und Ergänzungen wird der gesamte Körper gedehnt und entfilzt. Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Yogareise „Leichtigkeit gewinnen und Kraft tanken“**

mit Alex und Torsten | 03.–10.06.2023

Dieser Yoga Wellness-Urlaub führt Euch in das Biosphärenreservat Rhön. Details findet Ihr im Exposé unter [Events](#) auf [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de).

## JULI

### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva und Janine | Sa, 01.07.2023, 10.00–12.00 Uhr

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

Kosten: 40 €

### **Aerial Yin Yoga Workshop**

mit Eva | Sa, 01.07.2023, 15.00–18.30 Uhr

Aerial Yin Yoga-Workshop mit Eva

Beim Aerial Yin Yoga befindet sich meist ein Teil des Körpers im Kontakt zum Boden, denn das Tuch hängt tief. Dies vermittelt neben der Leichtigkeit im Aerial-Tuch gleichzeitig eine sichere Erdung. Hier können Asanas länger gehalten werden, was sich positiv auf das Loslassen und die Dehnung in den Faszien auswirkt. Daneben führen schwingende und kreisende Bewegungen in einen Fluss und schenken das Gefühl von Entspannung. Dabei regeneriert der ganze Körper und ein tiefes Ankommen bei sich wird ermöglicht.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Ein Tag für Frauen**

mit Sanja und Alex | Sa, 08.07.2023, 9.30–18.00 Uhr

Ein ganzer Tag, der nur dafür da ist, dass „Frau“ sich etwas Gutes tut. Schon alte Kulturen haben solche Zusammenkünfte gepflegt, bei denen Frauen unter sich waren und sich selbst gefeiert haben. Das möchten wir an diesem Tag ermöglichen – mit entspannter, sanfter Yogapraxis im Fokus auf Atemübungen, mit speziellen Yoga-Übungen für den Beckenboden und darüber hinaus mit Tanzen, mit einem pflegenden und wertschätzenden Umgang mit dem eigenen Körper, mit sowie mit Köstlichkeiten über den ganzen Tag verteilt. Hoch lebe die Frau!

inkl. Mittagessen, Getränken & Snacks | Kosten: 120 €



## JULI – FORTSETZUNG –

### **Yoga für heiße Tage**

mit Daggi | Sa, 15.07.2023, 15.00–18.30 Uhr

Wer an heißen Sommertagen oder im Urlaub nicht auf seine Yogapraxis verzichten möchte, kann in diesem Workshop erfahren, welche Körperhaltungen (āsānas) bei Hitze nicht überfordern und wie sie adaptiert werden können, so dass man sie auch bei höheren Temperaturen praktizieren kann.

Ein weiterer Baustein des Workshops ist eine Yogastunde, die auch im Garten, auf der Terrasse, auf der Alm oder am Strand praktiziert werden kann.

Wer gerne Hilfsmittel einsetzen möchte, lernt solche einzusetzen, die sicher an den meisten Orten zu finden sind.

Kühlende Atemtechniken und eine erfrischende Meditation leiten über in die Tiefenentspannung, damit auch der Geist sich abkühlen kann.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Ayurvedisches Kochen für den Sommer**

mit Alex | Sa, 22.07.2023, 11.00–15.00 Uhr

Jede Jahreszeit steht für ein Dosha, welches 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.

Sommerzeit ist Pitta-Zeit und entspricht dem Element Feuer. Bei äußerer Hitze verlangsamt sich die Verdauung, sodass ein wunderbarer Ausgleich mit Hilfe von kühlenden Elementen und leichten Gerichten geschaffen werden kann.

Dass dies mit Genuss geschehen kann und auch alltagstauglich umzusetzen ist, kann in diesem Workshop geprüft und geschmeckt werden. Auch der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen.

Kosten: 95 €

## AUGUST

### **Do it yourself - Ayurveda Massage**

mit Alex | Sa, 05.08.2023, 15.00–18.30 Uhr

Eine Ayurveda Massage wirkt immer Vata ausgleichend, d.h. stressreduzierend und nährt Körper und Geist, da sie mit erwärmtem Öl durchgeführt wird. Um die wohltuenden Effekte auch im Alltag zu genießen und zu integrieren, bieten wir in diesem Workshop Massagetechniken in Teilkörperbereichen an. Es wird eine klassische Padabhyanga-Fußmassage und eine Mukhabhyanga-Gesichts- und Kopfmassage vorgestellt, die dann später selbstständig am eigenen Körper durchgeführt werden kann.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Zeit der Männer**

mit Andreas und Torsten | So, 06.08.2023, 15.00–19.00 Uhr

Männer machen´s anders. Und das ist richtig. Bei diesem Workshop machen wir´s gemeinsam: Wir tauschen uns aus, praktizieren QiGong und Yoga, trainieren Beckenboden und Core-Muskulatur, widmen uns spannenden Themen der Gesundheit, sorgen so für körperliche und mentale Fitness – das Ganze mit Humor, in entspannter Atmosphäre und mit leckeren Kleinigkeiten.

Andreas Lukosch ist Stellvertretender Vorsitzender und sportlicher Leiter beim WMTV und unterrichtet im Entspannungsbereich sowie im Gesundheits- und Rehasport.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 60 €

### **Teacher Training Restorative**

mit Jasemin Cloßmann | Sa & So, 12.–13.08. 08.30–18.15 Uhr

Restorative Yoga ist wie eine Oase in unserem dynamischen und meist chaotischen Leben.

Es beruhigt und nährt den Körper und die kreisenden Gedankenmuster. Es kann Angstzustände reduzieren und entspannt zudem das Nervensystem. Energie und Klarheit können so mit zunehmender Praxis immer mehr unserer Leben erfüllen.

Die restaurativen Yoga-Haltungen werden mehrere Minuten lang gehalten und mit Decken, Blöcken, Bolstern und anderen Hilfsmitteln getragen. Dies macht sie ideal, um tief gehaltene Spannungen abzubauen, blockierte Energie ggf. zu befreien und Achtsamkeit zu kultivieren.

Restaurative Asanas helfen, den Stresspiegel und damit die stressbezogenen Hormone zu senken und ein inneres Gleichgewicht wieder herstellen. Insofern wirkt er ganzheitlich auf unser Nervensystem und stärkt unser Wohlbefinden.

Kosten gesamt: 299 €

## SEPTEMBER

### **Entspannung versus Stress**

mit Sabine | Sa, 23.09.2023, 10.00–13.30 Uhr

Unser Wohlbefinden im Alltag ist abhängig von den verschiedenen Lebensbereichen, in denen wir agieren. Gerade in Krisenzeiten spielen das berufliche Umfeld, die Familie und unsere körperliche und seelische Fitness eine wichtige Rolle. Alle Bereiche können uns Kraft geben, aber auch Energie rauben und die Gesundheit beeinträchtigen.

Wie man in Belastungssituationen gelassen und gesund seinen Weg gehen kann und die individuellen Stärken dafür genutzt werden können, dazu möchte der Workshop erste Möglichkeiten aufzeigen. Praktische Tipps, individuelle Anregungen und Entspannungsübungen können direkt in den Alltag mitgenommen werden.

In diesem Workshop werden drei unterschiedliche Entspannungsverfahren vorgestellt, die praktisch ausprobiert werden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und QiGong. Alle drei Techniken helfen abzuschalten, besser zu schlafen, Gedankenkreisel anzuhalten und sich körperlich entspannter zu fühlen.

Die Kursleitung hat Frau Dipl. Psych. Sabine Lorenz.

Pause mit köstlichen Snacks | Kosten: 55 €

### **Orientierungswochenende Yoga-Lehrausbildung BDY/EYU**

mit dem Dozent:innen-Team | Sa–So, 16.–17.09.2023

Mit unserer Yoga-Lehrausbildung bieten wir Euch ein spannendes und vielschichtiges Bildungs- und Yoga-Abenteuer. Die Ausbildung ist praxisorientiert, individuell und vielschichtig. Das Dozent:innen-Team teilt mit Euch Wissen und Erfahrung aus den unterschiedlichen Fachgebieten und Lebenswelten. Für alle Interessierten bietet das Wochenende eine wichtige Orientierung bei der Entscheidung für eine Ausbildung bei uns. Es ist aber auch für alle attraktiv, die für sich tiefer in den Yoga einsteigen wollen. Weitere Details und Fragen zu den Kosten findest Du unter [Ausbildung](#) auf [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de).

### **Pranayama**

mit Angie | So, 24.09.2023, 10.00–13.30 Uhr

Vom ersten bis zum letzten Atemzug begleitet uns der Atem durch unser ganzes Leben.

Pranayama bedeutet, den Atem und die Lebensenergie zu erweitern und steuern und ist ein wichtiger Teil des klassischen Yoga. Durch bewusstes Atmen können wir unsere Atemmuster erkennen und mithilfe verschiedener Techniken die Regulierung und Vertiefung des Atems erreichen, der uns ruhig fließend in die innere Stille führen kann.

Lasst uns den Workshop in vollen (Atem-)Zügen genießen!

Pause mit köstlichen Snacks | Kosten: 55 €

## OKTOBER

### **Faszienworkshop**

mit Janine | Sa, 28.10.2023, 10.00–13.30 Uhr

Was sind eigentlich Faszien? Wo befinden sie sich im Körper? Und warum sind sie für unsere Wohlbefinden so wichtig?

Wir wollen dieses große und bedeutsame Körperorgan näher kennenlernen und in die yogische Praxis integrieren. Faszien können verfilzen und schränken uns dann in unserer Beweglichkeit ein. Wie man die Faszien entfilzt und damit Verspannungen lösen kann, um sich beweglicher und besser zu fühlen, zeigen wir in diesem Workshop.

Faszien-Yoga nimmt die Asanas des Hatha Yogas auf und bringt sie in Bewegung. Fließend, mit kleinen Variationen und Ergänzungen wird der gesamte Körper gedehnt und entfilzt.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

## NOVEMBER

### **Yoga-Urlaub im Seepark**

mit Alex und Torsten | Fr–So, 03.–05.11.2023

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 10.00 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22.00 Uhr,

**Seminargebühr** 150 €,

**Hotelbuchung** mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 251,50 € im Doppelzimmer und 296,50 € im Einzelzimmer.

### **Ayurvedisches Kochen für den Winter**

mit Alex | Sa, 11.11.2023, 11.00–15.00 Uhr

Jede Jahreszeit steht für ein Dosha, welches 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. Auch bei diesem Koch-Angebot verbinden sich Genuss, Freude und praktischer Nutzen zu einem spannenden Event.

Kosten: 95 €

### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva und Janine | Sa, 18.11.2023, 10.00–12.00 Uhr

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

Kosten: 40 €

### **Restorative Yoga Workshop**

mit Eva | Sa, 18.11.2023, 15.00–18.30 Uhr

Yoga als Ressource zu erleben, als Praxis, die uns wieder Kraft zu schenken vermag, die nicht über Anstrengung in die Entspannung führt, sondern durch angeleitetes Loslassen. Dieses gezielte Loslassen ist ein langsamer Prozess, der Grenzen ganz neu und positiv erfahren lässt.

Im mühelosen Verweilen der speziellen Yogahaltungen lassen sich neue Räume im eigenen Körper erleben. Die konkreten Impulse für die persönliche Praxis können zur Entlastung beitragen, insbesondere bei Menschen mit chronischem Stress, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen. Insgesamt wirkt Restorative Yoga entspannend, ohne schläfrig zu machen, und fördert so die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

## NOVEMBER – FORTSETZUNG –

### **Yoga-Urlaub im Seepark**

mit Alex und Torsten | Fr–So, 24.–26.11.2023

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 10.00 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22.00 Uhr,

**Seminargebühr** 150 €,

**Hotelbuchung** mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 251,50 € im Doppelzimmer und 296,50 € im Einzelzimmer.

## DEZEMBER

### **Aerial Deep Workshop in adventlicher Kerzenstimmung**

mit Eva | Sa, 03.12.2023, 15.00–18.30 Uhr

Beim Aerial Deep Yoga schwebt das Tuch tief 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. Vorerfahrungen mit Aerial Yoga sind nicht erforderlich.

Kosten: 55 €