

**Workshop**  
**Yoga Asana Meditativ**  
**und Wandern / Meditativer Walking**  
**Entspannung, Erholung, Lebensfreude**

**Seminarhotel Odenwald**  
**Hassenroth**

**14.09. - 16.09.2018**

**Fr. 18:00 – So.14:30**

**YOGA ZENTRUM DARMSTADT**

**Art of E!motion**

**Elisabeth Baender-Michalska**

Heinrichstraße 117, 64283 Darmstadt

Tel.: 06151 293983, Fax: 06151 291541

fit@yoga-gymnastik.de www.yoga-gymnastik.de

**WORKSHOP-KONZEPTION**

Die Sehnsucht nach innerer Ruhe und Gelassenheit, Vitalität und Beweglichkeit, Abbau von Verspannungen auf physischer und psychischer Ebene, Linderung körperlicher Beschwerden, mehr Zeit und Aufmerksamkeit sich selbst schenken, Energie tanken, der Wunsch, dem Alltag und beruflichen Stress für ein paar Stunden oder Tage zu entfliehen und (wieder) zu sich selbst zu finden, sind gute Gründe an dem Workshop teilzunehmen.

Die Themenschwerpunkte und Inhalte des Workshops sind so konzipiert, dass sie sich nicht nur auf den Körper beschränken. Sie wenden sich an den Menschen in seiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele.

Der Workshop beginnt am Freitag um 18:00 Uhr und endet am Sonntag gegen 14:30 Uhr.

## WORKSHOPINHALTE

In der heutigen Zeit stehen viele Menschen unter ständigem Zeit- und Leistungsdruck, seelischer Belastung und permanenter Präsenz. Häufige Auswirkungen davon sind körperliche Probleme und das Gefühl des ausgebrannt seins. Deshalb ist es besonders wichtig, Abstand von Alltag und Beruf zu gewinnen, um wieder zu sich selbst zu finden, sich selbst mehr Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken, den Körper von Blockaden zu befreien sowie innere Ruhe und Gleichgewicht herzustellen (parasympathischer Entspannungszustand, Embodiment, Erfahrung der Ganzheit).

Durch verschiedene Übungen auf körperlicher, mental-emotionaler und seelischer Ebene wollen wir in dem Wochenendworkshop unsere Mitte finden. Wir werden uns abwechselnd dynamisch bewegen und in die Stille gehen. In der Balance zu sein bedeutet eine wahre Wachstumschance und Anbindung an die eigene Energiequelle. Sie führt zu einer tiefen Entspannung und Entkrampfung auf vielen Ebenen. Darüber hinaus helfen die Übungen, Gedanken, Gefühle und subtile Energien in uns neu zu ordnen. Dadurch geschieht tiefe innere Heilung bzw. „Wiederganzwerdung“, die weit über das Körperliche hinausgeht. Solange man diesen Mittelpunkt nicht realisiert hat, wird man in der Polarität verharren — so sagen es die Weisheitslehren.

### **Inhalte sind:**

- Meditation in der Natur mit Erweckung aller Sinne und Wahrnehmungskanäle
- Yogaübungen, die zur Ruhe und zu innerem Gleichgewicht führen
- Pranayama (Atemübungen)
- Meditation
- Entspannung

Die Basis für diesen Kurs stellt eine uralte Asana-Reihenfolge aus der Rishikesh-Reihe dar. Sie zeichnet sich aus durch langes und achtsames Halten der Stellungen in Verbindung mit Techniken der Konzentration auf Atem, Chakren, Affirmationen und Mantras. Dies verhilft zu tiefer Entspannung, Zentrierung des Geistes, Bewusstseinsweiterung und zu intensiven inneren Erkenntnissen.

## SEMINARHOTEL

Das Seminarhotel „Odenwald“ in Hassenroth liegt idyllisch und ruhig auf einem Berg rund 30 km von Darmstadt entfernt. Das Haus verfügt über 21 Doppel- und 7 Einzelzimmer mit Dusche / WC und kleiner Loggia. Von Darmstadt aus ist es mit dem PKW in ca. 30 - 45 Minuten zu erreichen. Gruppenräume unterschiedlicher Größe stehen zur Verfügung. Das Haus verfügt über Sauna, Terrasse mit Talblick und eine große Liegewiese.



## VERPFLEGUNG

Frühstück, Mittag und Abendessen sind vegetarisch und/oder Vollwert.

Tagestränke wie Kaffee, Wein usw. kosten extra.

Die Hotelküche stellt sich gern auf spezielle Wünsche hinsichtlich der Zubereitung der Mahlzeiten (Diätpläne usw.) ein. Diese sind einige Tage vor der Anreise mitzuteilen.

## KOSTEN DER UNTERBRINGUNG

Die Kosten der Unterbringung für 2 Übernachtungen mit VP (im Einzelzimmer 152 EUR bzw. Doppelzimmer 132 EUR pro Person). Die Zahlung der Unterkunft und VP erfolgt vor Ort (bar oder EC-Karte, keine Kreditkarten).

## HILFSMATERIAL

Bitte bringen Sie rutschfreie Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke (inzwischen im Seminarraum vorhanden), Wohlfühl-kleidung, Walking oder Wanderschuhe, Regenbekleidung und Taschenlampe mit. Für die Übungen benötigen Sie dicke Socken oder Gymnastikschuhe und evtl. ein Sitzkissen für die Meditation.

## HAFTUNGSAUSCHLUSS

Wenn Sie in letzter Zeit gesundheitliche Probleme hatten oder wenn Sie längere Zeit keine körperlichen Aktivitäten (Sport) betrieben haben, befragen Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit Gymnastik oder Yoga beginnen bzw. an einem

Workshop teilnehmen möchten. Auch die Ursachen akuter oder länger anstehender Rückenschmerzen sollten zuerst vom Arzt abgeklärt werden. Das Yoga Zentrum Darmstadt übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken. Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für ihr/sein Handeln.

## ANMELDUNG UND WORKSHOPGEBÜHR

Der Kurspreis beträgt 190,00 € (ermäßigt 170,00 €) zzgl. der Kosten für zwei Übernachtungen/VP im Hotel. Für Ihre Anmeldung benutzen Sie bitte das beigefügte Anmeldeformular. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bei Anmeldung bar oder per Lastschrift, spätestens vier Wochen vor Kursbeginn.

Anmeldefrist: Da die Hotelzimmer rechtzeitig vorher gebucht werden müssen, bitte ich um **Anmeldung bis spätestens 19.07.2018**. Spätere Anmeldung ist in Absprache mit Frau Baender-Michalska möglich.

## **RÜCKTRITT**

Ein **Rücktritt** ist möglich bis acht Wochen vor Kursbeginn mit Rückzahlung des Seminarbeitrags und des Hotelzimmers unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 15,00 €. Bei Annullierung der kompletten Buchung bis 30 Tage vor dem Termin werden 30 %, bis 20 Tage davor 50 %, bei noch späterer Stornierung 70 % des Auftragwertes einbehalten - immer unter der Bedingung, dass sich kein Ersatz findet.

Sollte ein Workshop nicht zustande kommen, werden bereits gezahlte Teilnahmegebühren zurückerstattet. Mindestteilnehmerzahl sind 8 Personen.

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie eine genaue Wegbeschreibung. Geben Sie auf Ihrer Anmeldung Ihren Wunsch nach Mitfahrgelegenheit bzw. Ihr Angebot, jemanden in Ihrem PKW mitnehmen zu können, an.

## **ANMELDUNG UND INFORMATION**

Yoga Zentrum Darmstadt Elisabeth Baender-Michalska Heinrichstraße 117

64283 Darmstadt

Tel.: 06151 - 29 39 83,

Fax: 06151 - 29 15 41

[www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)

[fit@yoga-gymnastik.de](mailto:fit@yoga-gymnastik.de)

Facebook: yogazentrumdarmstadt