

Mit Yoga energievoll ins neue Jahr

mit **Eva Bomhard**

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Svastha Yoga Therapie und Ayurveda

und **Ingrid Hofer**

Klangschalen und erweitertes Wahrnehmen



am **Samstag, 24.01. 2015**

von 10:00 bis 18:00 Uhr

im **Haus des Gastes**, Seeplatz 5,

83257 Gstadt am Chiemsee

Sich von Lebensenergie durchströmt fühlen ist das erste Ziel des Yoga. Wenn diese Energie wieder fließt, können wir überhaupt spüren, wo sie blockiert ist und wo mehr bzw. weniger von ihr wahrzunehmen ist.

An diesem „Yogatag“ haben wir die Möglichkeit ganz und gar **für uns selbst da zu sein**.

Wir wollen unseren Körper bewusst wahrnehmen, um dann vielleicht bestimmte psychische

Blockaden, die sich als Haltungsmuster manifestiert haben, zu erkennen.

Jede Yogahaltung (Asana) und jede Atemübung (Pranayama) bewirkt eine kleine Bewusstseinsveränderung.

Wir werden in die Welt des Yoga tauchen und für Ausgleich und Harmonie in Körper, Geist und Seele sorgen. Nähern wir uns diesem Zustand können Kraft und Energie durch uns fließen und uns ins neue Jahr begleiten.

Yoga ist eine Metapher für das Leben: Finden wir in einer Haltung unseren Mittelpunkt, so hilft uns das, ihn auch in unserem gesamten Leben aufzuspüren und dem für uns richtigen Weg zu folgen.

Dieser Workshop ist für alle, die sich selbst bewußt erleben möchten.

Egal ob yoga-erfahren oder nicht, es geht um die Selbstwahrnehmung und das Spüren mit allen Sinnen.



Seminarleitung: Eva Bomhard, Ingrid Hofer

Datum: **24. Januar 2015**

Zeit: 10:00 bis 18:00

Mittagspause: 13:00 bis 14:00 (Küche für Brotzeit und Tee vorhanden)

Ort: Haus des Gastes, Seeplatz 5 in 83257 Gstadt am Chiemsee

Teilnehmerbeitrag: 80,- Euro

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitbringen: bequeme Kleidung,

evtl. eigene Yogamatte (es sind auch welche vorhanden)

Anmeldung bei: Ingrid Hofer

Tel.: 017653803873

Email: ingrid.hofer@hifashion.de