

YOGA STUDIO BAMBERG

Programm: Herbst 2010



Nervosität, innere Unruhe,
Erschöpfung und Depression
Hilfen und Perspektiven aus dem Yoga

Telefonische Anmeldungen ist nötig:
Tel. 0951 / 2971479

YOGA-INTENSIVWOCHE

Yoga zur Förderung des freien Atems und der Entspannung

Atem, Bewegung, Entspannung, Meditation

- Termin:** Di. 2. Nov., Mi. 3. Nov., Fr. 5. Nov., Sa. 6. Nov. 2010
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
- Gebühr:** 40,- € Kursgebühr
- Leitung:** Inge Frank, Yogalehrerin

In vier gemeinsamen Übungsstunden wird eine ästhetische freudvolle Yogaübungsweise herangeführt, die ein Freiwerden der beengten Atmung durch bestehende nervöse Unruhe, Erschöpfung oder psychische Verstimmung heilsam fördert. Der freie Atem wirkt sich belebend und ausgleichend auf die Stimmungslage aus. Die Teilnehmer werden entsprechend der individuellen Möglichkeiten in ihrer Bewegungs- und Entspannungsfähigkeit angeleitet und unterstützt. Einfachere mentale Übungen tragen zu mehr Wachheit, Konzentration, Belebung der Seelenkräfte und einer inneren Ordnung bei. Ausgewählte meditative Inhalte oder spirituelle Texte regen zu neuen Gedanken und Lebensperspektiven an.

VORTRAG

Natürliche Heilmittel und Ernährungsmöglichkeiten bei depressiven Zuständen

Termin: Do. 4. Nov. 2010, ca. 19.30 Uhr
Gebühr: 10,- € Eintritt / 7,- € Unkostenbeitrag für Essen
Referentin: Melanie Rößner, Heilpraktikerin

Immer häufiger treten in Deutschland psychische Leiden, wie Antriebsschwäche, Grübeleien, Konzentrationsschwäche, Verzweiflung, Lustlosigkeit, nicht allein sein wollen, und Traurigkeit auf. Viele Möglichkeiten gibt es in der Naturheilkunde den Weg zu unterstützen von sich mehr wegzublicken, wesentliche, schöpferische Tätigkeiten anzugehen, und damit zu mehr Freude, Leichtigkeit und Sinnerfüllung im Leben zu gelangen.

Im Anschluß:

Vegetarisches Abendessen

Als Beispiel für ein differenziertes, lichthaftes, leichtes Essen zur Unterstützung bei der Behandlung von depressiven Zuständen.

VORTRAG

Nervosität, Erschöpfung, und Depression

Hilfen und Perspektiven aus dem Yoga

Termin: Fr. 10. Dez. 2010, 19.00 Uhr

Gebühr: 10,- € Eintritt

Referent: Dr. med. Günter Weis, Arzt und Yogalehrer

Inspiriert von den Ideen des Yogas von Heinz Grill sollen folgende Themen zur Sprache kommen:

1. Ursachen von Nervosität, Erschöpfung und Depression aus ganzheitlicher Sicht.
2. Die menschliche Seele wünscht sich in gesunden und auch in „problematischen“ Tagen eine Erweiterung und Vertiefung des Lebens im Sinne von mehr Freiheit, mehr Eigenständigkeit, mehr Beziehungsfähigkeit.
3. Der Yoga mit seinen Übungen eröffnet den Weg zu vielen wesentlichen, lebenspraktischen Fähigkeiten, die in der Seele des Menschen angelegt sind:
 - Entspannen können, Loslassen können, Abstand gewinnen
 - wach werden, aufmerksam werden, Überblick gewinnen
 - Beziehungen mit mehr Interesse, Freude, wirklicher Anteilnahme pflegen
 - tatkräftig, aktiv werden ohne Verausgabung und Verkrampfung
 - lebensnahe, freudige, hoffnungsspendende Ziele ins eigene Leben hineinbringen können
 - Meditation, Verbesserung der Beziehung zur Spiritualität

SEMINAR

Wochenendseminar für Anfänger und Geübte

In Anlehnung an das Vortragsthema von Herrn Dr. Günter Weis

- Termin:** Sa., 11. Dez., 10 - 12.30 Uhr und 15 - 18.00 Uhr
bis So., 12. Dez., 10 - 12.30 Uhr
- Gebühr:** 80,- € Kursgebühr (kleiner vegetarischer
Mittagsimbiss ist in der Kursgebühr enthalten)
- Leitung:** Inge Frank, Yogalehrerin

An diesem Wochenende soll im gemeinsamen Lernen und Üben eine sorgfältig abgestimmte Yogaübungsreihe erarbeitet werden, die die Grundlagen für Entspannung und den regenerativen Aufbau des erschöpften Körpers nahebringt und unterstützt, sowie dem Seelenleben mehr Freude, Zuversicht, Belebung in der Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und zur Umgebung beitragen kann. Die Entwicklung einer richtig gewählten Aktivität und Besinnungspausen für den Alltag soll ebenfalls eine Anregung erhalten. Die Teilnehmer werden entsprechend der individuellen Möglichkeiten in der Übungspraxis angeleitet und unterstützt.

NEUE YOGAKURSE

Erschöpfung, nervliche Belastung sowie Schlaflosigkeit hat viele Ursachen.

- Termine:** je 6 Übungseinheiten, à 120 Minuten
Dienstag: 9. Nov. bis 14. Dez. 2010.
Um 9.00, 17.00 und 19.30 Uhr
Mittwoch: 10. Nov. bis 15. Dez. 2010.
Um 9.00, 17.00 und 19.30 Uhr
- Gebühr:** 50, 55 bzw. 60 € Kursgebühr
- Leitung:** Reimund Frank, Yogalehrer

Überforderung, mangelnde Regeneration, oberflächiges schnelles bezugsloses Handeln, soziale Spannungsfelder, Verlust innerer Werte, fehlende Zeit zur Orientierung und Lebenserneuerung usw.. Diese und andere Ursachen stören das gesunde Zusammenwirken (drei- gliedriger Mensch) der körperlichen, der seelischen und der geistigen Anteile des Menschen. In unserer stark materiell orientierten Zeit ist das Verständnis um diese bedeutungsvollen Zusammenhänge entschwunden, wird unterschätzt oder gar in seiner Bedeutung negiert. In den Yogakursen sollen Gedanken und Übungsmöglichkeiten aufgezeigt werden, die einerseits das Verständnis zu oben aufgeführten Zusammenhängen fördern, andererseits die seelische Aktivität und das schöpferische Potenzial des Menschen anregen.