

YOGA-Tag in Bad Honnef



An diesem Tag wirst Du in die Grundlagen des Yoga als ganzheitliche Lebenslehre eingeführt. Du erfährst die positive Wirkung der Asanas (Yoga-Stellungen) auf Körper und Geist und wie du durch bewusste Atmung, Entspannung und Achtsamkeit mehr Energie und Lebensfreude erlangst. Du wirst sehen, wie Yoga auch Dein Leben bereichern kann.

Inhalte:

- ✚ Entspannungstechniken, Tiefenentspannung,
- ✚ Atemtechniken zur Energetisierung,
- ✚ Asanas und Sonnengruß,
- ✚ Übungen zur Wahrnehmung und Achtsamkeit im täglichen Leben,
- ✚ Ethik in der Yogaphilosophie,
- ✚ Wirkung von Mantras,
- ✚ Einführung in die Meditation

YOGA Einführungstag

Wann? Sonntag, 7. Februar 2010: 11.00 Uhr - 18.00Uhr

Wo? Villa Schaaffhausen in Bad Honnef

Wie viel? 60,- €
(incl. Mittagessen, Getränke, Tagungspauschale)

Anmeldung: Katrin Ellwardt, ellwardt@yahoo.de,
Tel. 0228 4332430 (priv.), 0228 573275 (off)

Ich bestätige Euch dann Eure Teilnahme. Verbindliche Anmeldung erfolgt im Anschluss durch Überweisung des Kursbeitrags.

Damit der Kurs für jeden zu einer persönlichen Erfahrung werden kann, ist die Teilnehmerzahl auf 10 begrenzt.



Yoga Acharya Katrin Ellwardt

In den Ashrams der International Sivananda Yoga Vedanta Centers in Südindien und Kanada hat Katrin Ellwardt eine Yogalehrer-ausbildung als Yoga Acharya (Meister) abgeschlossen. Sie praktiziert seit über fünfzehn Jahren und vertieft ihre Einblicke in die Theorie und Praxis dieser jahrtausende alten Tradition durch regelmäßige Weiterbildung und Indienreisen.

Seit 2002 leitet sie auf einfühlsame und sehr lebendige Art Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene und führt persönliche Beratungen durch. Ihre Stunden werden durch ihre vielfältigen Erfahrungen und ihr Wissen über die klassischen indischen Schriften, das sie sanft in die Praxis einbaut, zu einem tiefen Erlebnis. Ihr Ziel ist es, das uralte indische Wissen jedermann zugänglich zu machen und so zu allgemeiner körperlicher und geistiger Gesundheit und innerer Zufriedenheit beizutragen.

