

Programm für „ Intensive Yoga-Auszeit im Kloster Maria-Hilf“

Krankenkassenbezuschusst mit Karola Fries- Yoga-Lehrerin; 4-jährige Ausbildung als Hatha-Yogalehrerin bei der Sebastian Kneipp Akademie mit 740 Stunden; Erfahrung als Yogalehrerin über 12 Jahre; Trainerin für Yoga & Krebs; Yoga kennt keine Demenz; Reiki-Lehrerin



In dem Kompaktangebot werden Hatha-Yoga Übungen erlernt, um diese in den Alltag zu integrieren und somit Entschleunigung und Entspannung abrufen zu können, Durch Bewusstmachen, was Stress ist, kann durch die erlernten Asanas, Atem- und Entspannungsübungen diesem vorgebeugt bzw. entgegen gewirkt werden. Im Hier und Jetzt sein durch Achtsamkeit & Bewusstheit nehmen Sie Ihre körperlichen und persönlichen Bedürfnisse besser wahr und können Stress besser abbauen. Der Geist wird beruhigt und der Parasympatikus aktiviert.

Dieses Kompaktangebot ist von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Die Kosten der Kursteilnahme können bei den teilnehmenden Krankenkassen eingereicht werden. Die Höhe der Kostenübernahme variiert von Kasse zu Kasse.

Beginn ist am Freitag um 15.30 Uhr mit Kaffee & Kuchen, danach ab 16.00 Uhr Vorstellungsrunde; Einführung ins Thema, Ankommen mit Yoga; anschließend Abendessen um 18.00 Uhr. Um 19.30 Uhr sanftes Yoga & Meditation z. B. Body Scan, Yoga-Nidra, Duftreise.

Am Samstag starten wir nach dem Frühstück um 9.30 Uhr bis ca. 12.00 Uhr in der Natur, um dort mit Yoga noch stärker mit uns selbst in Verbindung zu kommen. Meditatives Gehen und Asanas (Yogahaltungen) helfen uns dabei. Zum Abschluss legen wir gemeinsam ein Mandala mit Geschenken aus der Natur. Nach dem Mittagessen hast du Zeit für dich. Um 16.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr treffen wir uns

nochmal im Yogaraum zu einer Yogaeinheit und um 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr zu einer Entspannungseinheit, um sehr gut schlafen zu können.

Am Sonntag beginnen wir nach dem Frühstück um 10.00 Uhr mit der Morgeneinheit und beenden unsere Auszeit mit einem Abschlussritual gegen 12.00 Uhr. Hier ist kein Mittagessen mehr vorgesehen.

Termine 2025:

14. – 16. März

25. - 27. Juli

22. – 24. August

05. – 07. Dezember

Mitzubringen:

- eine Yogamatte, eine Decke, Kissen für den Kopf und ein Yogasitzkissen, wenn vorhanden
- bequeme Kleidung für drinnen und draußen und feste Schuhe

Kursbeginn Freitag 15.30 Uhr

Kursende Sonntag 12.00 Uhr

Informationen auch unter: www.yogaseelenheilung.de

Das Angebot beinhaltet:

- Mindestens 10 Einheiten Yoga, Meditation, Achtsamkeit in der Natur, Atem- und Entspannungsübungen, um im Alltag Stress entgegen zu wirken
- 2 mal Übernachtung im Einzel-/Doppelzimmer
- Mineralwasser auf dem Zimmer
- Getränke zu den Mahlzeiten und im Yogaraum
- 2 mal Fit in den Tag Frühstück vom reichhaltigen Buffet
- 1 mal Mittagessen von der leckeren Klosterküche
- 2 mal Abendbrot vom Buffet
- Freitags Kaffeepause
- eine handbemalte Tasse als Andenken

Die Buchung der Übernachtung und Verpflegung erfolgt über das Kloster Maria-Hilf direkt: www.kloster-maria-hilf-buehl.de

Die Anmeldung für die „Intensive Auszeit im Kloster“ und der fällige Energieausgleich in Höhe von 250€ erfolgt über Karola Fries: www.yogaseelenheilung@yahoo.com