



Für das Seminar nutzen wir unseren hellen und ruhigen 46 m² großen Gruppenraum mit geöltem Bambusboden und Fussbodenheizung. Durch die Fenster fällt der Blick in unseren schönen Garten mit Teichanlage.

Weitere Infos

Termine 2022: 13.-15. Mai, 14.-16. Oktober
Freitags 19:00-21:00 Uhr, Samstags 10:30-18:30, Sonntags 10:30 - 17:00 Uhr, 4 bis maximal 9 Teilnehmende.

Preis: 300 € (inklusive Mehrwertsteuer) Darin enthalten sind Getränke, Vegetarische Imbisse, Tee- und Kaffeepausen.

Ermäßigung des Seminarpreises für Geringverdienende.

Die Pausen verbringen wir in unserem Teehaus, oder auf unserer Terrasse zum Garten.
Ausstattung: Yogamatten, -tücher, -decken und Meditationskissen sind vorhanden sowie Umkleiden, WCs und Duschen für Damen & Herren.



Dive into Presence

Veranstaltungsort

Unser Haus liegt am Westufer des Kulkwitzer Sees, direkt am Rande von Leipzig



Human Unfoldment
Kranichweg 7
04420 Markranstädt
Telefon: 0 34 205 / 993 770
E-mail: info@human-unfoldment.de
www.human-unfoldment.de

Pranayama & Selbsterfahrung



Tauche ein in den
Reichtum Deiner Seele!

Seminare 2022



Human Unfoldment

Pranayama & Selbsterfahrung

Hast Du Lust mehr von Dir selbst zu entdecken?
Dann tauche ein in den Reichtum Deiner Seele!



Angelika Böhme, zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU seit 1993 (3 1/2 jährige Ausbildung). Weiterbildungen u.a. in Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Diamond Approach Lehrerin nach 9 Jahren intensiver Ausbildung, ganzheitliches Coaching.

Pranayamas - Die Juwelen des Yoga als Tore zur Selbsterfahrung

In diesem Wochenendseminar kombinieren wir die Atemtechniken des Yoga (Pranayamas) mit der Methode der Selbsterforschung des Diamond Approach. Wir werden zunächst mit Vinyasas (fließenden Bewegungen) und Asanas (den Körperhaltungen) unsere Atemräume ansprechen. Dadurch wird deine Atemwelle fließender. Du wirst Dir bewusster in Deinem Körper. Einfühlsam werden wir verschiedene Pranayamas üben, die gezielt unsere Wahrnehmung und unseren Energiefluss im Becken, Bauch und Herzraum stärken. Ein besonderer Fokus liegt auf der energetischen Verbindung von Becken, Bauch-, Herz- und Kopfzentrum. Meditation fördert die Vertiefung Deiner Präsenz und die Stille Deines Geistes. Wir werden uns dann in Kleingruppen und großer Runde Zeit nehmen unsere innere Wahrnehmung zu erforschen. In dieser Methode des Diamond Approach wird der natürliche Entfaltungsprozess Deiner Seele unterstützt, der durch die verschiedenen Übungen angestoßen wurde. Wir arbeiten ganzheitlich mit den auftauchenden Themen, Strukturen und Gefühlen. Du entdeckst mehr von der Seele, die Du bist, jenseits von Selbstbildern und Ichstrukturen.



Dive into Presence

Programm

Freitag 19:00 - 21:00 Uhr

- 19:00 Ankommen & Kennenlernen
Vinyasas (fließende Bewegungen), Bewusstmachung der Atemwelle, Einführung in die Selbsterforschung, Austausch in der Runde.

Samstag 10:30 - 18:30 Uhr

- 10:30 Gegründetsein & Lebenslust - Beckenraum
Unterstützende Vinyasas und Asanas (Körperhaltungen), Atemarbeit mit Fokus auf den Beckenraum, Selbsterforschung in Kleingruppen. Austausch in der Runde.
- 12:30 Pause - Vegetarische leichte Kost, Zeit für gemeinsamen Austausch
- 13:30 Spaziergang am Kulkwitzer See (200m von unserem Haus entfernt).
- 14:00 Präsenz & Wille - Bauchraum
Unterstützende Vinyasas und Asanas, Atemarbeit mit Fokus auf den Bauchraum, kurze Meditation, Selbsterforschung in Kleingruppen. Austausch in der Runde.
- 16:00 Tee- und Kaffeepause mit Gebäck



- 16:30 Integration
Vinyasa, Pranayama, kurze Meditation. In der großen Runde bekommt jede/r Zeit mit dem ganzheitlich zu arbeiten was im Moment in der inneren Erfahrung auftaucht.
- 18:30 Ende des Seminartages



Dive into Presence

Programm

Sonntag 10:30 - 17:00 Uhr

- 10:30 Liebe, Stärke, Freude - Herzraum
Unterstützende Vinyasas und Asanas, Atemarbeit mit Fokus auf den Herzraum, Meditation, Selbsterforschung in Kleingruppen. Austausch in der Runde.
- 12:30 Pause - Vegetarische leichte Kost, Zeit für gemeinsamen Austausch
- 13:30 Spaziergang am Kulkwitzer See



- 14:00 Verbindung - Becken, Bauch-, Herz-, Kopfzentrum
Atemarbeit mit Fokus auf die Verbindung vom Beckenboden bis zum Scheitel. Meditation. In der großen Runde bekommt jede/r Zeit mit dem ganzheitlich zu arbeiten was im Moment in der inneren Erfahrung auftaucht.
- 16:00 Tee & Kaffeepause mit Gebäck

„In meiner Arbeit schöpfe ich aus dem ganzen Schatz meiner eigenen Erfahrung von Bewegung, Atemarbeit und Meditation, um Embodiment und Präsenz zu fördern. Wichtig ist mir insbesondere die Integration des Erlebten zu unterstützen, so dass für Dich echtes inneres Wachstum stattfinden kann.“

- 16:30 Abschlussrunde
17:00 Ende des Seminars



Dive into Presence