

Alles bereit für dich



Einfach ankommen und durchatmen. Für das Seminar nutzen wir unseren hellen und ruhigen Yogaraum mit geöltem Bambusboden und Fussbodenheizung. Dein Blick fällt durch die großen Türen auf den japanischen Teil unseres Gartens mit Teichanlage.

Hier ist alles bereit für dich. Yogamatten, -tücher, -decken und Meditationskissen sind vorhanden. Wir haben Umkleiden, WCs und Duschen für Damen & Herren. Unsere Pausen verbringen wir in unserem schönen Teehaus oder auf der Terrasse zum Garten.

Daten & Preis

Termine 2022: 13. - 15. Mai, 14. - 16. Oktober

Termine 2023: 12. - 14. Mai, 13. - 15. Oktober

Seminarzeiten: freitags 19:00-21:00 Uhr, samstags 10:30-18:30, sonntags 10:30 - 17:00 Uhr.

Die Teilnehmer/-innenzahl ist auf 8 begrenzt. Reserviere also so früh wie möglich deinen Platz, spätestens aber 1 Woche vor Seminarbeginn. Der Seminarpreis beträgt 300 € inklusive Mehrwertsteuer. Davon sind 25 % mit der Anmeldung fällig und der Restbetrag 1 Woche vor Seminarbeginn. Im Preis enthalten sind Getränke, vegetarische Imbisse, Tee- und Kaffeepausen.



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



Die Juwelen des Yoga
als Tore
zur Selbsterfahrung

Seminare 2022/23



Human Unfoldment

Leitung



Angelika Böhme

Zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU seit 30 Jahren. Verschiedene Weiterbildungen in Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

Diamond Approach Lehrerin mit über 30 Jahren Erfahrung in ganzheitlicher innerer Arbeit. Ganzheitliche Coachin für Beruf(ung) und Privatleben.

Pranayama & Selbsterfahrung

Hast du Lust mehr von dir selbst zu entdecken? Die Pranayamas, die Atemübungen des Yoga, sind großartige Tore zur Selbsterfahrung. Sie eröffnen uns unbekannte innere Räume und ermöglichen uns ein direktes Erleben unseres Seins. Daher sind sie die Juwelen des Yoga. Tauche ein in den Reichtum Deiner Seele!

In diesem Wochenendseminar kombinieren wir Pranayamas mit der Methode der Selbsterforschung des Diamond Approach. Einfühlsam werden wir verschiedene Pranayamas üben, die gezielt unsere Wahrnehmung und den Energiefluss im Becken, Bauch, Herz- und Kopfraum stärken. Ein besonderer Fokus liegt auf der energetischen Verbindung dieser Zentren. Meditation fördert die Vertiefung deiner Präsenz und die Stille deines Geistes. Wir werden uns dann 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 bekommst du Zeit mit dem ganzheitlich zu arbeiten, was im Moment in deiner 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 bekommst du Zeit mit dem ganzheitlich zu arbeiten was im Moment in deiner 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