

## Aude Vivere Jahresprogramm 2024

### JANUAR

#### **Vinyasa Flow Yoga Workshop**

mit Janine | Fr., 26.01.2024, 17.30-19.00 Uhr

Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Hatha-Yoga. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem fließenden Erleben. Der Fokus liegt auf präziser Ausrichtung der Asanas in einem harmonischen Bewegungsablauf.

Im Mittelpunkt dieses Workshops werden die fließend ausgeführten Asanas zu einer vitalisierenden und wärmenden Bewegungsfolge kombiniert.

Kosten: 30 €

#### **Restorative Yoga Workshop**

mit Eva | Fr., 26.01.2024, 19.30-21.00 Uhr

Yoga als Ressource zu erleben, als Praxis, die uns wieder Kraft zu schenken vermag, die nicht über Anstrengung in die Entspannung führt, sondern durch angeleitetes Loslassen, ist ein langsamer Prozess, der unseren Körper ganz neu und positiv erfahren lässt.

Im mühelosen Verweilen der speziellen Yogahaltungen lassen sich neue Räume im eigenen Körper erleben. Die konkreten Impulse für die persönliche Praxis können zur Entlastung beitragen, insbesondere bei Menschen mit chronischem Stress, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen.

Insgesamt wirkt Restorative Yoga entspannend, ohne schläfrig zu machen, und fördert so die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

Kosten: 30 €

#### **Faszienworkshop**

mit Janine | Sa., 27.01.2024, 10.00-13.30 Uhr

Was sind eigentlich Faszien? Wo befinden sie sich im Körper? Und warum sind sie für unsere Wohlbefinden so wichtig?

Die Faszien durchdringen unsern ganzen Körper und sorgen unter anderem für unser Wohlbefinden. Wenn sie verfilzen, können sie uns in unserer Beweglichkeit einschränken. Dieser Workshop vermittelt praktisch grundlegendes Wissen über die Faszien und nimmt mit den Asanas des Hatha Yogas die fasziale Bewegung auf. Ganz nach Dr. Robert Schleip: „Wer sich nicht bewegt, verklebt.“

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

## FEBRUAR

### **QiGong Einführung Workshop**

mit Sabine | Fr., 02.02.2024, 17.30-21.00 Uhr

In diesem Workshop zum QiGong werden sanfte Bewegungen mit Atemübungen und Entspannungsphasen verknüpft. Hier wird aus den Übungen des Yangsheng QiGong eine einfache Bewegungsfolge gelernt, die der Gesunderhaltung dient. Sehnen und Bänder werden geschmeidig gemacht, Muskelverspannungen gelockert und der Geist kommt zur Ruhe.

Der Workshop hat einen kleinen Theorieanteil und geht dort auf mögliche Fragen ein. Beim überwiegenden Praxisanteil üben alle Teilnehmenden gemäß ihren Möglichkeiten. Spezielle Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kursleitung hat Frau Dipl. Psych. Sabine Lorenz, Diplompsychologin seit 1993, QiGong-Kursleiterin und Gütesiegelträgerin des Deutschen Dachverbandes für QiGong und TaiChi-Chuan e.V.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Yoga-Urlaub im Seepark**

mit Alex und Torsten | Fr.-So., 02.-04.02.2024

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht es, sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen zu lassen. Es schenkt Zeit für den eigenen Körper, um ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln. Es lässt die Seele Ruhe finden, Besinnung, Leichtigkeit und Freude. Der Geist findet Raum zur Entspannung und Gedankenruhe.

Hotelbuchung mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 249,50 € im Doppelzimmer und 294,50 € im Einzelzimmer.

Anreise Freitag ab 12.00 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22.00 Uhr,

Seminargebühr 175 €

### **Chakra Workshop**

mit Claudia | Fr., 16.02.2024, 17.30-21.00 Uhr

Was sind Chakren? Wo sitzen sie? Wie viele gibt es? Warum ist es sinnvoll, sich einmal damit zu beschäftigen? Welche Übungen kann man durchführen, um sie zu aktivieren?

In diesem Workshop werden die Chakren näher betrachtet und am eigenen Körper auf vielfältige Weise erfahren. Exemplarisch werden zwei Chakren in den Fokus genommen und die dazugehörenden passenden Körperhaltungen, Atemübungen und Meditationen praktiziert.

So entsteht ein Erfahrungsraum, um die Resonanz der einzelnen Übungsformen zu spüren.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

## **Ayurvedische Fastenwoche**

mit Alex | Sa., 17.02.2024 bis Sa., 24.02.2024

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 17.02.2024, beginnt eine Woche des bewussten Ernährens – keine Zeit des Hungerns. Eine ayurvedische Fastenkur reinigt, stärkt das Verdauungsfeuer „Agni“ und fördert so die Aktivität des Stoffwechsels. Das Geheimnis der Kur ist dabei die Zubereitung der Speisen und der Einsatz von Gewürzen und Kräutern. Dazu gibt es viele praktische Tipps, Wissenswertes zum Thema „Abnehmen“, „Entlasten“ und „Entgiften“ sowie Rezepten für die einzelnen Fastentage: also insgesamt eine Woche voller spannender Erfahrungen in lockerer Gemeinschaft.

Die Wochenbegleitung kostet 195,- €. Darin sind u.a. enthalten: Auftaktworkshop mit Detox-Getränken und erster Fastenmahlzeit, Handout mit Rezepten für die einzelnen Fastentage und Hinweise für die Vorbereitung der Entlastungstage sowie ein Wochenüberblick mit Tipps, eine Mukabhyanga (Kopf- und Gesicht) Ayurveda Massage und die Teilnahme an Yoga- und Meditationsangeboten.

Termin- bzw. Programmübersicht der Fastenwoche im Überblick:

- Samstag, 17.02.2024 von 10.00 bis 13.30 Uhr: Auftaktworkshop
- Montag, 19.02.2024 von 16.00 bis 17.00 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- Mittwoch, 21.02.2024 von 7.30 bis 8.00 Uhr: Meditation
- Freitag, 23.02.2024 von 14.00 bis 15.00 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- Samstag, 24.02.2024 von 9.30 bis 11.00 Uhr: Yoga zum Fastenende
- Samstag, 24.02.2024 ab 11.00 Uhr Abschlussrunde mit Ausblick

## MÄRZ

### **Yoga auf dem Stuhl – Weiterbildung und Teacher Training**

mit Jasemin | Sa.-So., 02.-03.03.2024, jeweils von 09.30-17.30 Uhr

Diese Weiterbildung ist nicht nur für Yogalehrende gedacht, sondern auch für Menschen, die Erfahrung in der Yogapraxis besitzen und anderen ermöglichen wollen, die positive Kraft des Yoga zu erleben.

Dabei sind als Zielgruppe besonders diejenigen im Blick, die körperlich eingeschränkt oder seelisch belastet sind.

Wenn Du also für Dich eine Möglichkeit suchst, z.B. nach Krankheit oder mit Einschränkungen, wieder tiefer in die eigene Yogapraxis hineinzufinden oder Menschen dazu verhelfen möchtest, eine positive Körperwahrnehmung und Selbstwertstärke zu finden und sie Flexibilität, Balance und Kraft erfahren lassen möchtest, dann ist dieses Angebot möglicherweise genau das Richtige für Dich.

Dieses Angebot gilt auch als Teacher Training. Jede/r Teilnehmende erhält ein entsprechendes, aussagekräftiges Zertifikat.

Anmeldung bei Jasemin Cloßmann unter: [info@dein-online-studio.de](mailto:info@dein-online-studio.de) oder +49 178 7142415

Kosten gesamt: 275,- €

### **Kinderzeit – Familienzeit: Verbindung und Wahrnehmung im „FamilyYoga“**

mit Nadine und Sanja | Sa., 09.03.2024, 10.00-12.30 Uhr

Familienzeit ist ein Geschenk von Herz zu Herz. Im eng getakteten Familienalltag fehlen oft gemeinsame Auszeiten zum Auftanken und Loslassen.

In diesem Workshop wollen wir uns Zeit nehmen füreinander, aber auch für die jeweiligen Bedürfnisse der Kinder und der Erwachsenen. Wir werden als Team in Partner-Asanas Verbindung spüren und uns im achtsamen Wahrnehmen des eigenen Körpers üben. Während die Kinder spielerisch durch die Asanas den eigenen Körper erforschen, erfahren die Erwachsenen in einer kraftspendenden Asanapraxis Ruhe und Erholung.

Abgerundet wird unsere Familienzeit durch eine berührende Meditation und ein kuscheliges Savasana.

Wir freuen uns, Euch dieses Kombi-Angebot für Kinder und Erwachsene anbieten zu können!

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 30,- € pro Person

### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva und Janine | Sa., 23.03.2024, 10.00-12.00 Uhr

Tuchföhlung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, an einem der laufenden Aerial Kurse teilzunehmen.

Kosten: 40 €

### **Aerial Yin Yoga Workshop**

mit Eva | Sa., 23.03.24, 15.00-18.30 Uhr

Beim Aerial Yin Yoga befindet sich meist ein Teil des Körpers im Kontakt zum Boden, denn das Tuch hängt tief. Dies vermittelt neben der Leichtigkeit im Aerial-Tuch gleichzeitig eine sichere Erdung. Hier können Asanas länger gehalten werden, was sich positiv auf das Loslassen und die Dehnung in den Faszien auswirkt.

Daneben führen schwingende und kreisende Bewegungen in einen Fluss und schenken das Gefühl von Entspannung. Dabei regeneriert der ganze Körper und ein tiefes Ankommen bei sich wird ermöglicht.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

## APRIL

### **Ein Tag für Frauen**

mit Sanja und Alex | Sa., 13.04.2024, 9.30-18.00 Uhr

Ein ganzer Tag, der nur dafür da ist, dass „Frau“ sich etwas Gutes tut. Schon alte Kulturen haben solche Zusammenkünfte gepflegt, bei denen Frauen unter sich waren und sich selbst gefeiert haben. Das möchten wir an diesem Tag ermöglichen – mit entspannter, sanfter Yogapraxis im Fokus auf Atemübungen, mit speziellen Yoga-Übungen für den Beckenboden und darüber hinaus mit Tanzen und einem pflegenden und wertschätzenden Umgang mit dem eigenen Körper.

Dazu gibt es Köstlichkeiten über den ganzen Tag verteilt. Hoch lebe die Frau!

inkl. Mittagessen, Getränken & Snacks | Kosten: 120 €

### **Zeit der Männer**

mit Andreas und Torsten | So., 14.04.2024, 15.00-19.00 Uhr

Männer machen´s anders. Und das ist richtig. Bei diesem Workshop machen wir´s gemeinsam: Wir tauschen uns aus, nehmen uns alltagstaugliche Fitness-Übungen für Bauch, Rücken und Beckenboden zur Stärkung und Mobilisation vor, praktizieren Yoga und widmen uns spannenden Themen der Gesundheit.

Wir sorgen so für körperliche und mentale Fitness – das Ganze mit Humor, in entspannter Atmosphäre und mit leckeren Kleinigkeiten.

Andreas Lukosch ist Stellvertretender Vorsitzender und sportlicher Leiter beim WMTV und unterrichtet im Entspannungsbereich sowie im Gesundheits- und Rehasport.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 60 €

### **Vinyasa Flow Yoga Workshop**

mit Janine | Fr, 19.04.2024, 17.30-19.00 Uhr

Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Hatha-Yoga. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem fließenden Erleben. Der Fokus liegt auf präziser Ausrichtung der Asanas in einem harmonischen Bewegungsablauf.

Kosten: 30 €

### **Restorative Yoga Workshop**

mit Eva | Fr., 19.04.2024, 19.30-21.00 Uhr

Yoga als Ressource zu erleben, als Praxis, die uns wieder Kraft zu schenken vermag, die nicht über Anstrengung in die Entspannung führt, sondern durch angeleitetes Loslassen, ist ein langsamer Prozess, der unseren Körper ganz neu und positiv erfahren lässt.

Im mühelosen Verweilen der speziellen Yogahaltungen lassen sich neue Räume im eigenen Körper erleben. Die konkreten Impulse für die persönliche Praxis können zur Entlastung beitragen, insbesondere bei Menschen mit chronischem Stress, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen.

Insgesamt wirkt Restorative Yoga entspannend, ohne schläfrig zu machen, und fördert so die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

Kosten: 30 €

### **Mukabhyanga für Paare oder Freundinnen und Freunde**

mit Karsten und Martin | Fr., 26.04.2024, 17.30-21.00 Uhr

Entdecke die Kunst der Mukabhyanga, einer jahrhundertealten Traditionsmassage, bei der insbesondere das Gesicht mit Kopf und Nacken massiert werden. Sie ist eine beruhigende Massage, bei der das körperwarme Öl langsam über den Kopf verteilt und mit sanften Streichbewegungen einmassiert wird. So werden die empfindlichen Nerven unter der Gesichtshaut und der Kopfhaut sanft stimuliert.

Die ayurvedische Mukabhyanga-Massage wirkt positiv bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und bei emotionalen Spannungen.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 65 €

## MAI

### **Shinrin-Yoku – Waldbaden**

mit Rike | Sa., 11.05.2024, 16.00-18.30 Uhr

Shinrin-Yoku ist die japanische Bezeichnung für Waldbaden. Es beschreibt das bewusste Eintauchen in den Wald und das Erleben des Waldes mit allen Sinnen. Waldbaden hilft Stress zu reduzieren, den Blutdruck zu senken, die Immunabwehr zu stärken und die mentale Verfassung zu bessern.

Der ca. 2,5-stündige „Waldbadetag“ besteht aus Passagen des Gehens in Achtsamkeit, verknüpft mit Meditationen und Körperübungen aus dem Yoga bzw. des QiGong.

Empfohlen werden feste Schuhe und dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung. Wer mag, kann etwas zum Trinken, ein kleines Handtuch und ein Outdoor-Sitzkissen mitnehmen.

Treffpunkt: 16.00 Uhr, Parkplatz Tierpark Fauna, 42653 Solingen-Gräfrath, Lützowstr. 347

Anmeldung bei Rike Hentschel unter: [rike.hentschel@gmx.de](mailto:rike.hentschel@gmx.de) oder +49 017647600354

Kosten: 29 €



## JUNI

### **Ayurvedisches Kochen für den Sommer**

mit Alex | Sa., 08.06.2024, 11.00-15.00 Uhr

Jede Jahreszeit steht für ein Dosha, welches die individuelle Konstitution zunächst aus ihrem Gleichgewicht bringt. Für einen optimalen Ausgleich des eigenen Doshas ist es wichtig, die Einflüsse der entsprechenden Jahreszeit bei der Ernährung einzubeziehen.

Sommerzeit ist Pitta-Zeit und entspricht dem Element Feuer. Bei äußerer Hitze verlangsamt sich die Verdauung, sodass ein wunderbarer Ausgleich mit Hilfe von kühlenden Elementen und leichten Gerichten geschaffen werden kann.

Dass dies mit Genuss geschehen kann und auch alltagstauglich umzusetzen ist, kann in diesem Workshop geprüft und geschmeckt werden. Auch der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen.

Kosten: 95 €

### **Kinderzeit – Familienzeit: Verbindung und Resilienz**

mit Nadine und Sanja | Sa, 15.06.2024, 10.00-12.30 Uhr

Familienzeit ist ein Geschenk von Herz zu Herz. Im eng getakteten Familienalltag fehlen oft gemeinsame Auszeiten zum Auftanken und Loslassen.

In diesem Workshop wollen wir uns Zeit füreinander nehmen, aber auch für die jeweiligen Bedürfnisse der Kinder und der Erwachsenen. Wir wollen gemeinsam herausfinden, was uns im Alltag stärkt und widerstandsfähig sein lässt. Was brauchen wir dafür? Wie können wir Herausforderungen begegnen?

Wir erkunden gemeinsam heldenhafte Asanas. Während die Kinder spielerisch ihre innere Stärke erfahren, können die Erwachsenen über sich hinauswachsen.

Abgerundet wird dieser Workshop durch eine kraftspendende Meditation und ein erholsames Savasana.

Wir freuen uns auf Euch beim Kinder- und Erwachsenenyoga!

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 30,- € pro Person

### **Vinyasa Flow Yoga Workshop**

mit Janine | Fr., 21.06.2024, 17.30-19.00 Uhr

Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Hatha-Yoga. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem fließenden Erleben. Der Fokus liegt auf präziser Ausrichtung der Asanas in einem harmonischen Bewegungsablauf.

Im Mittelpunkt dieses Workshops werden die fließend ausgeführten Asanas zu einer wärmenden Bewegungsfolge kombiniert.

Kosten: 30 €

### **Restorative Yoga Workshop**

mit Eva | Fr., 21.06.2024, 19.30-21.00 Uhr

Yoga als Ressource zu erleben, als Praxis, die uns wieder Kraft zu schenken vermag, die nicht über Anstrengung in die Entspannung führt, sondern durch angeleitetes Loslassen, ist ein langsamer Prozess, der unseren Körper ganz neu und positiv erfahren lässt.

Im mühelosen Verweilen der speziellen Yogahaltungen lassen sich neue Räume im eigenen Körper erleben. Die konkreten Impulse für die persönliche Praxis können zur Entlastung beitragen, insbesondere bei Menschen mit chronischem Stress, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen.

Insgesamt wirkt Restorative Yoga entspannend, ohne schläfrig zu machen, und fördert so die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

Kosten: 30 €

## JULI

### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva und Janine | Sa., 06.07.2024, 10.00-12.00 Uhr

Tuchföhlung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, an einem der laufenden Aerial Kurse teilzunehmen.

Kosten: 40 €

### **Yin Yoga Workshop mit Eva**

mit Eva | Sa., 06.07.2024, 15.00-18.30 Uhr

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, die tief in die Entspannung föhrt. Durch das längere mit Hilfsmitteln unterstützte Halten der Asanas erfahren die Faszien eine intensive Dehnung. Die Energie-Meridiane werden stimuliert und der Körper hat genügend Zeit, mögliche Blockaden zu lösen. Die Erfahrung von Ruhe und Geborgenheit kann hierbei entstehen.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Yoga-Urlaub im Seepark**

mit Alex und Torsten | Fr.-So., 26.-28.07.2024

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht es, sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen zu lassen. Es schenkt Zeit für den eigenen Körper, um ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln. Es lässt die Seele Ruhe finden, Besinnung, Leichtigkeit und Freude. Der Geist findet Raum zur Entspannung und Gedankenruhe.

Hotelbuchung mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 249,50 € im Doppelzimmer und 294,50 € im Einzelzimmer.

Anreise Freitag ab 12.00 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22.00 Uhr,

Seminargebühr 175 €

## **Haaner Sommer – und Aude Vivere ist dabei!**

mit Janine | die Veranstaltungstermine findet Ihr im aktuellen Haaner-Sommer-Programm 2024.

## AUGUST

### Anusara Immersion I A

mit Nicole | Sa.-So., 31.08.-01.09.2024

Die Immersions schulen die Eigenerfahrung und möchten nicht Lehrkompetenzen vermitteln. Deshalb richten sich diese Module auch an alle, die nicht unterrichten, aber ihr persönliches Wissen zum Yoga vertiefen und auf eine neue Ebene heben wollen.

Die Anusara Immersions (1-3) stellen zugleich als Basismodul die erste Ausbildungsphase auf dem Weg des Anusara Yogas dar.

Die Immersion Serie besteht aus 3 Modulen mit jeweils ca. 30 Unterrichtseinheiten. Schwerpunkte sind die theoretischen Grundlagen des Anusara-Yoga und die praktische Erfahrung und Umsetzung der universellen Ausrichtungsprinzipien UPA's (Universal Principles of Alignment™), die 7 energetischen Loops, die Yoga-Philosophie, Pranayama, Meditation und Kontemplation. Wir besprechen gemeinsam Asanas im Detail und erarbeiten eine praxisbezogene Anatomie.

Nicole Konrad hat ihre Ausbildungen in Vinyasa-Yoga, im Ashtanga-Yoga und im Anusara® Yoga absolviert. In der Yoga-Richtung des Anusara® hat sie die höchstmögliche Qualifizierung erreicht und ist Experienced Certified AnusaraTeacher™ (ECAT). Sie unterrichtet deutschlandweit und international Aus- und Fortbildungen, Yoga-Retreats und auf Konferenzen.

Anmeldung bei Nicole Konrad unter: [hello@nicolekonrad.de](mailto:hello@nicolekonrad.de) oder +49 179 4865082

Kosten Immersion I A + B 700 € | Alle Immersions I-III gesamt: 1990,- €

## SEPTEMBER

### **Ayurvedisches Kochen für den Herbst**

mit Alex | Sa., 07.09.2024, 11.00-15.00 Uhr

Jede Jahreszeit steht für ein Dosha, das die individuelle Konstitution zunächst aus ihrem Gleichgewicht bringt. Für einen optimalen Ausgleich des eigenen Doshas ist es wichtig, die Einflüsse der entsprechenden Jahreszeit bei der Ernährung einzubeziehen.

Auch der Herbst bildet neben dem Frühling die zweite große Herausforderung für unser Immunsystem im Jahresverlauf. Um den Körper gegen Infektionen und andere Widrigkeiten der nasskalten Jahreszeit vorzubereiten, stellen wir aus dem Fundus der Ayurvedischen Küche Rezepte vor, die die überschüssigen Energien des Sommers ausleiten und den Übergang zur kälteren Jahreszeit vorbereiten.

Auch bei diesem Kochevent soll sich Genuss mit Spaß und praktischer Umsetzbarkeit verbinden.

Kosten: 95 €

### **Kinderzeit – Familienzeit: Verbindung & Yogaphilosophie**

mit Nadine und Sanja | So., 08.09.2024, 10.00-12.30 Uhr

Familienyoga ist ein Geschenk von Herz zu Herz. Im eng getakteten Familienalltag fehlen oft gemeinsame Auszeiten zum Auftanken und Loslassen.

In diesem Workshop wird es philosophisch. In besonderen Partner-Asanas wird Verbindung zwischen Eltern und Kindern erlebt. Wir spüren in unsere Beziehungen und erleben achtsame Zeit für und miteinander auf der Matte. Gemeinsam wollen wir auf die alten Yogaschriften schauen. Vielleicht entdecken wir auf spielerische Weise, was die alten Yogis so „draufhatten“: Hatten sie schon Ideen für unser Zusammenleben? Und wenn ja, wie sahen diese aus und wie können wir diese Ideen heute nutzen?

Durch Asanas auf der Matte wird Philosophie lebendig und kann abschließend in einem kuscheligen Savasana nachwirken.

Mit vielen alten „Yoga- Ideen“ gehen Groß und Klein entspannt und gestärkt in den oft hektischen Alltag.

Wir freuen uns auf Euch!

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 30,- € pro Person

### **Anusara Immersion I B**

mit Nicole | Sa.-So., 14.–15.09.2024

Fortsetzung Immersion I. Die ausführliche Beschreibung der Immersions I bis III befindet sich unter Immersion I A (31.08.-01.09.2024) oder unter [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de)

## OKTOBER

### **Pranayama**

mit Angie | So., 06.10.2024, 10.00-13.30 Uhr

Vom ersten bis zum letzten Atemzug begleitet uns der Atem durch unser ganzes Leben.

Pranayama bedeutet, den Atem und die Lebensenergie zu erweitern und zu steuern. Dies ist ein wichtiger Teil des klassischen Yoga. Durch bewusstes Atmen können wir unsere Atemmuster erkennen und mithilfe verschiedener Techniken die Regulierung und Vertiefung des Atems erreichen, der uns ruhig fließend in die innere Stille führen kann.

Lasst uns den Workshop in vollen (Atem-)Zügen genießen!

Pause mit köstlichen Snacks | Kosten: 55 €

### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva und Janine | Sa., 26.10.24, 10.00-12.00 Uhr

Tuchführung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, an einem der laufenden Aerial Kurse teilzunehmen.

Kosten: 40 €

### **Aerial Deep Workshop**

mit Eva | Sa., 26.10.2023, 15.00-18.30 Uhr

Beim Aerial Deep Yoga schwebt das Tuch tief über dem Boden. Schwingende und kreisende Bewegungen schenken das Gefühl von Schwerelosigkeit. Muskeln und Gelenke erfahren Mobilisation, während das Nervensystem in die Regeneration kommt.

Fließende Bewegungen in Verbindung mit dem bewussten Atem und spezielle Visualisierungen regenerieren alle Strukturen des Körpers. So können sich die Selbstheilungskräfte entfalten und ein positives Gefühl der Leichtigkeit entsteht.

Über drei Stunden Entspannung sorgen für ein unvergessliches Erlebnis. Vorerfahrungen mit Aerial Yoga sind nicht erforderlich.

Kosten: 55 €

## NOVEMBER

### **Yoga-Urlaub im Seepark**

mit Alex und Torsten | Fr.-So., 08.-10.11.2024

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht es, sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen zu lassen. Es schenkt Zeit für den eigenen Körper, um ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln. Es lässt die Seele Ruhe finden, Besinnung, Leichtigkeit und Freude. Der Geist findet Raum zur Entspannung und Gedankenruhe.

Hotelbuchung mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 249,50 € im Doppelzimmer und 294,50 € im Einzelzimmer.

Anreise Freitag ab 12.00 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22.00 Uhr,

Seminargebühr 175 €

### **Achtsame Pausen – Pausen in Achtsamkeit**

mit Sabine | Sa., 09.11.2024, 10.00-13.30 Uhr

Wie oft ist unser Nacken abends verspannt, weil wir nicht genügend Pausen über Tag gemacht haben? Oder wir essen abends mit Heißhunger, weil wir das Essen über Tag „vergessen“ haben?

Eigentlich wissen wir und spüren wir, wann es Zeit für eine Pause, etwas Bewegung oder ein Snack ist. Es fehlt uns häufig nur die Achtsamkeit für die Signale unseres Körpers.

Wir wollen in diesem Workshop Möglichkeiten zu vielfältigen Pausen für unterschiedliche Stress-Situationen ausprobieren. Wir werden erspüren lernen, was wir jetzt gerade brauchen. Vielleicht sind es eine lockernde Bewegung, Selbstakupressur und Selbstmassage oder einfache Ruhemomente? Probier es aus...

...ein Achtsamkeit-Pausen-Workshop mit Genuss!

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Faszienworkshop**

mit Janine | Sa., 09.11.2024, 15.00-18.30 Uhr

Was sind eigentlich Faszien? Wo befinden sie sich im Körper? Und warum sind sie für unsere Wohlbefinden so wichtig?

Die Faszien durchdringen unsern ganzen Körper und sorgen unter anderem für unser Wohlbefinden. Wenn sie verfilzen, können sie uns in unserer Beweglichkeit einschränken. Dieser Workshop vermittelt praktisch grundlegendes Wissen über die Faszien und nimmt mit den Asanas des Hatha Yogas die fasziale Bewegung auf. Ganz nach Dr. Robert Schleip: „Wer sich nicht bewegt, verklebt.“

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Kinderzeit – Familienzeit: Verbindung & Atem**

mit Nadine und Sanja | So., 17.11.2024, 10.00-12.30 Uhr

Familienyoga ist ein Geschenk von Herz zu Herz. Im eng getakteten Familienalltag fehlen oft gemeinsame Auszeiten zum Auftanken und Loslassen.

In diesem Workshop wollen wir uns bewusst Zeit füreinander nehmen. Groß und Klein schenken sich Vertrauen in wunderbaren Partner-Asanas. Gemeinsam erforschen wir, was uns im Alltag oft den „Atem raubt“. Während die Kinder ihren Atem abenteuerlustig in verschiedenen Asanas erleben, werden die Erwachsenen in einer sanften Yogapraxis Impulse zum Durchatmen erfahren.

Gemeinsam erlernen wir kleine Übungen, die Groß und Klein wieder in einen ruhigen Atem und somit in ein entspanntes Sein führen können.

Im Savasana spüren wir den Asanas und unserem Atem nach und sammeln Kraft für die kommende Adventszeit.

Wir freuen uns auf Euch.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 30,- € pro Person

### **Anusara Immersion II A**

mit Nicole | Sa.-So., 23.-24.11.2024

Fortsetzung mit Immersion II. Die ausführliche Beschreibung der Immersions I bis III befindet sich unter Immersion I A (31.08.-01.09.2024) oder unter [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de)



## DEZEMBER

### **Anusara Immersion II B**

mit Nicole | Sa.-So., 14.-15.12.2024

Fortsetzung mit Immersion II. Die ausführliche Beschreibung der Immersions I bis III befindet sich unter Immersion I A (31.08.-01.09.2024) oder unter [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de)

Vorschau 2025:

Anusara Immersion III A Sa.-So., 22.-23.02.2025

Anusara Immersion III B Sa.-So., 22.-23.03.2025

Anusara Teacher Training für alle, die weitermachen wollen, folgt ab Mai 2025. Die Termine werden frühzeitig bekannt gegeben.