

# Workshops und Weiterbildung 2025

## 1. Trimester 2025 (Januar – April)

### JANUAR

#### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva und Marion | Sa., 18.01.2025, 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 €

#### **Yin Yoga Workshop**

mit Eva | Sa., 18.01.2025, 15.00-18.30 Uhr

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, die tief in die Entspannung führt. 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 zur Schulter-Nacken-Entlastung**

mit Alex und Torsten | Sa., 25.01.2025, 10.00-13.30 Uhr

Wir tragen oft schwere Lasten in unserem Alltag. Sowohl hohe Gewichte als auch seelische Belastungen lassen unsere Schulter-Nacken-Region verspannen. Schmerzen in der Schulter, Steifheit im Nacken, Stechen im Brustkorb, ja sogar Kieferbeschwerden und Kopfschmerzen haben nicht selten ihre Ursache in Fehlhaltungen, insbesondere im Bereich der Halswirbelsäule.

Der Workshop zeigt gezielte Übungen zur Entlastung und gibt Tipps für eine optimale Vorbeugung. Hinweise für die richtige Haltung in allen alltäglichen Bewegungsabläufen sowie bei beruflichen und sportlichen Anforderungen werden ebenfalls praktisch erprobt.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

## FEBRUAR

### **Kinderzeit – Familienzeit:**

mit Nadine und Sanja | Sa, 01.02.2025, 10.00-12.30 Uhr

Was unsere Füße alles können...

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 Erwachsenen. Wir werden als Team in Partner-Asanas Verbindung spüren und uns im achtsamen Wahrnehmen des eigenen Körpers üben. Hier werden wir uns unseren Füßen widmen und schauen, was unsere Füße alles können. Wir erleben, wie uns unsere Füße tragen, welche Spuren sie hinterlassen und was wir ihnen Gutes tun können. Abgerundet wird unsere Familienzeit durch eine berührende Meditation und ein kuscheliges Savasana.

Wir freuen uns auf Euch beim Kinder- und Erwachsenenyoga!

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

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

mit Alex und Torsten | Fr.-So., 07.-09.02.2025

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 264,50 € im Doppelzimmer und 309,80 € im Einzelzimmer.

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

Seminargebühr 175 €

### **QiGong Einführung Workshop**

mit Sabine | Sa., 15.02.2025, 10.00-13.30 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 TaiChiChuan e.V.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Chakra Workshop**

mit Claudia | Fr., 21.02.2024, 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 dazugehörigen 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 €

### **Anusara® Immersion III A**

mit Nicole | Sa.-So., 22.-23.02.2025

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

## MÄRZ

### **Stricken ist mehr...**

mit Siggie und Alex | Sa., 01.03.2025, 15.00-18.30 Uhr

Stricken lässt uns in einen Flow, in eine ruhige Entspannung gelangen, bei der wir ganz aufgehen in dem, was uns Freude bereitet. Neurowissenschaftliche Studien belegen die stressreduzierende und Resilienz steigernde Wirkung des Strickens.

Was liegt also näher, als ein altes Strickprojekt wieder zu aktivieren oder ein neues zu kreieren? Unter fachlicher Anleitung beraten, begleiten und motivieren Siggie und Alex Euch bei dieser wunderbaren Erfahrung, in Gleichmut kreativ zu werden und am Ende sogar etwas Schönes in Händen zu halten.

Mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Yoga als spirituelle Praxis**

mit Torsten | So., 02.03.2025, 15.00-18.30 Uhr

Unser Leben soll sich sinnvoll anfühlen. Wie ist das möglich?

Es gibt so Vieles, was uns irritiert, erschüttert, in Frage stellt. Wie lässt sich in Anbetracht Leiden und Chaos heute noch von Sinn sprechen? Gibt es eine Dimension, die uns hilft und nicht nur tröstet?

Der Workshop lädt zu einer gemeinsamen Spurensuche ein.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Ayurveda-Fasten-Retreat im Frühjahr**

mit Alex | Sa., 08.03.2025 bis Sa., 15.03.2025

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 08.03.2025, beginnt eine Woche des bewussten Ernährens – keine Zeit des Hungerns. Beim Yoga-Fasten-Retreat im Frühjahr wird gereinigt, das Verdauungsfeuer „Agni“ gestärkt und so die Aktivität des Stoffwechsels gefördert. Das Geheimnis 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, 08.03.2025 von 10.00 bis 13.30 Uhr: Auftaktworkshop
- Montag, 10.03.2025 von 16.00 bis 17.00 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- Mittwoch, 12.03.2025 von 7.30 bis 8.00 Uhr: Meditation
- Freitag, 14.03.2025 von 14.00 bis 15.00 Uhr: Motivations- und Gesprächsrunde
- Samstag, 15.03.2025 von 9.30 bis 11.00 Uhr: Yoga zum Fastenende
- Samstag, 15.03.2025 ab 11.00 Uhr Abschlussrunde mit Ausblick

### **Bullet Journaling (Bujo) Methode Teil I**

mit Janine | Fr., 14.03.2025, 17.30-21.00 Uhr

Was verbindet Bullet Journaling mit Yoga? Bullet Journaling (auch bekannt als Bujo) ist eine Methode, die hilft, achtsamer und konzentrierter zu werden. Wie man Selbstreflexion und Selbstorganisation verbindet, zeigen wir in diesem zweiteiligen Workshop. Im ersten Termin erklären wir die Methode und legen gemeinsam das eigene Bujo an. Im zweiten Termin gehen wir in den Erfahrungsaustausch.

Die ‚Erstausstattung‘ im Wert von 30 € für den praktischen Teil ist im Preis enthalten.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 120 € für beiden Workshops inklusive Material

### **Anusara® Immersion III B**

mit Nicole | Sa.-So., 22.-23.03.2025

Fortsetzung mit Immersion III (vgl. [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de)).

### **Mit Yoga und Ayurveda durch die Wechseljahre**

mit Alex und Sanja | Fr., 28.03.2025, 17.30-21.00 Uhr

Die Wechseljahre werden von vielen Frauen als ein großer Umbruch erlebt und sind mit vielen negativen Konnotationen besetzt. An dieser Stelle kann es sinnvoll sein, noch einmal zum Ursprung und zur Bedeutung dieser Zeit des Wechsels auf körperlicher, kultureller und spiritueller Ebene neugierig zu schauen und eine neue Perspektive zu gewinnen, um diese Zeit vielleicht sogar zu begrüßen und sich mit Hilfe von Yoga und Ayurveda dieser Veränderung als wichtigem Bestandteil des Lebens zu widmen.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Wochenendseminar Training Kopfstandhocker**

mit Jasemin | Sa. 29.03.-So. 30.03.2025 jeweils von 10.00-17.30 Uhr

Der Kopfstandhocker kann viel mehr als nur den Kopfstand ermöglichen. Er dient dem Schwerkraft- und Body-Weight-Training. Er ermöglicht Unterstützung für klassische Yoga- und Entspannungshaltungen sowie für meditative Basis-Übungen.

Spezielle Techniken, Griffe und Fassungen ermöglichen vielseitige Körperpositionen und ein ganz neues Erleben der klassischen Yoga-Asanas. Auch Entspannung und Meditation kann mit Hilfe des Hockers eine neue Dimension gewinnen. Gleichzeitig werden Modifikationen der Asanas für Anfänger und Fortgeschrittene präsentiert. Mit Partnerübungen wird der Hocker dann richtig vielseitig und sorgt für Spaß. Auch die Nutzung von Hilfsmitteln in Ergänzung zum Hocker wird vermittelt. Das Programm wird abgerundet mit Übungen zum Muskelaufbau bzw. zur Muskeldefinition. Übungen aus dem Restorative Yoga mit dem Hocker bilden den krönenden Abschluss

Jasemin Cloßmann ist mit über 10 Jahren Erfahrung eine versierte Trainerin mit dem Kopfstandhocker. Sie beherrscht darüber hinaus die Kunst der präzisen Ansage.

Im Rahmen dieses Wochenend-Seminars kann ein Zertifikat für ein Kopfstandhocker Teacher-Training erworben werden.

Kosten: 249 €

## APRIL

### **Bullet Journaling (Bujo) Methode Teil II**

mit Janine | Fr., 04.04.2025, 17.30-19.00 Uhr

Nach dem Auftaktworkshop zu der innovativen Bujo Methode im März gehen wir an diesem Abend in den Erfahrungsaustausch.

Kosten: siehe Bullet Journaling Teil I

### **Selbstvertrauen stärken**

mit Maja und Ulrich | Sa., 05.04.2025, 10.00-13.30 Uhr

Dieser Workshop führt dich in deine Kraft und in die Verbindung deines Herzens, um mit Selbstvertrauen und Mut den Herausforderungen des Lebens begegnen zu können.

Im ersten Teil unterstützen die spielerisch ausgeführten Ausrichtungsprinzipien des Anusara Yoga in den Haltungen, um mehr Stabilität und Freiheit zu erleben. Mit der Stärke der Körperrückseite wird die Vorderseite geöffnet und der Kontakt zum mutigen Herzen, Hridaya (Sanskrit), hergestellt.

Der zweite Teil dient der Regeneration und dem inneren Erleben. Die Haltungen werden mit vielen Hilfsmitteln unterstützt. Der Geist bleibt präsent, entspannt und achtsam im Körper. Dieser Teil wird von Ulrich Koch, Musiker und Klangexperte, mit Klangschalen und Sound begleitet. Die heilenden Klänge der Klangschalen und die ruhige Praxis ermöglichen ein tiefes Eintauchen. Vertrauen und Loslassen ermöglichen, sich entspannt dem „Fluss des Lebens“ hinzugeben.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva und Marion | Sa., 05.04.2025, 15.00-17.00 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 €

### **Kinderzeit – Familienzeit:**

mit Nadine und Sanja | So, 06.04.2024, 10.00-12.30 Uhr

Was unsere Hände alles können...

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 widmen uns diesmal unseren Händen und erfahren, was Mudras sind, wieviel Kraft in unseren Händen steckt und wie man mit Murmeln in der Hand meditieren kann.

Abgerundet wird dieser Workshop durch Partner-Asanas und ein erholsames Savasana.

Wir freuen uns auf Euch beim Kinder- und Erwachsenen yoga!

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