

Pia Brunner

Ausbildung in

- Yogatherapie
- Tanztherapie, Dansergia®
- Acquasus Poolwork®



Die Anmeldung bitte per Mail senden
oder an

Pia Brunner
Scheunenfeld 6
51503 Hoffnungsthal

Fortlaufende Yogatherapiegruppe



***Samadhana Yoga
Frühjahr-Sommer 2024***

Information und Anmeldung:

E-Mail: info@corazone.de
Tel.: 0151 1021 95 31
<http://corazone.de>

*mit
Pia Brunner*

SAMADHANA YOGA Yogatherapie

Das Thema dieser fortlaufenden Gruppe ist das geistige Gleichgewicht (Samadhana).

Dies kann entstehen durch z.B. bewußte und wohlwollende Aufmerksamkeit auf die Reaktionen deines Körpers und deiner Gefühle während der Ausübung der Asanas (Körperhaltungen). Bei den Asanas geht es weniger darum, diese perfekt auszuüben, sondern viel mehr um das Wahrnehmen was hierdurch erlebt und ausgelöst wird. D.h. die eigenen Möglichkeiten und Grenzen werden akzeptiert. Ein Zustand in dem Nichts erzwungen wird und in dem du dennoch offen bist für Veränderung. Und genau durch diese Form der Selbstannahme wird es möglich über das bisher Gewohnte (Ego) hinauszuwachsen.

Ein wichtiges Element ist hierbei die bewußte Atmung. Kein Lenken und forcieren, sondern ein Einladen und sich Öffnen für eventuell neue Atemerfahrungen.

Auch die Vibrationen (Sphurana) des Körpers, die oftmals bei Samadhana Yoga entstehen, sind ein weiterer Baustein. Diese Vibrationen erhöhen dein Energieniveau und unterstützen dadurch das Lösen evt. körperlicher, geistiger oder seelischer Blockaden. Dadurch entsteht die Möglichkeit neue Erfahrungen deines essentiellen Potenzials zu erlauben.

Für die Teilnahme bedarf es keiner Vorkenntnisse.

Praktische Informationen:

Ort: Joy Motion
Heinrich Brüningstr.8
50969 Köln

Teilnahmegebühr:
230 Euro
Ratenzahlung auf
Anfrage möglich

Termine: Montags
jeweils: 17.45 – 18.45 Uhr
von Woche 17 – 27
ausser Woche 21

ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich an für die fortlaufende „Samadhana-Yogatherapiegruppe Frühjahr-Sommer 2024“ und überweise die entsprechende Gebühr an Pia Brunner:

Sparkasse Köln Bonn
IBAN: DE59 3705 0198 1931 2834 18

Die Bezahlung erfolgt für alle Termine, auch bei Ratenzahlung, bei akuter Krankheit oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen. Ich erkenne die Vertragsbedingungen an und erkläre, dass ich für meine Teilnahme an der Gruppe und die sich daraus ggf. ergebenden Konsequenzen alleine verantwortlich bin.

Name.....

Adresse.....

.....

Tel:.....

E-Mail.....

Beruf.....

Datum.....Unterschrift.....