



PIA BRUNNER

Ausbildung:

- Yogatherapie
- Tanztherapie, Dansergia®
- Acquasus Poolwork®

„Ruhe und Gelassenheit sind die Voraussetzungen, um das Gegenwärtige vorurteilsfrei zu erkennen.“

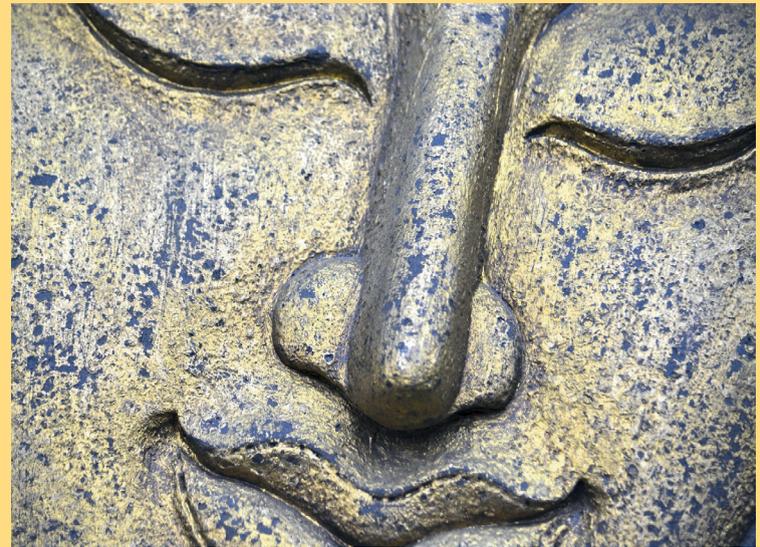
Praxis in Köln
und Rösrath

Information und Anmeldung:

E-Mail: info@corazone.de

Tel.: 0151 10 21 95 31

<http://corazone.de>



SAMADHANA YOGA

mit
Pia Brunner

**YOGA DER
INNEREN RUHE
UND GELASSENHEIT**

SAMADHANA YOGA

YOGA DER INNEREN RUHE UND GELASSENHEIT

WAS BEDEUTET SAMADHANA YOGA?

Das Wort Samadhana (Sanskrit) bedeutet: geistiges Gleichgewicht durch Aufmerksamkeit. Dabei steht Yoga sowohl für Vereinigung als auch für Integration.

Folglich liegt bei Samadhana Yoga der Fokus auf einer bewussten und wohlwollenden Aufmerksamkeit auf die Reaktionen deines Körpers und deiner Gefühle während der Ausübung der Asanas (Körperhaltungen).

SAMADHANA YOGA UNTERSTÜTZT DICH DARIN:

- innerlich mehr zur Ruhe zu kommen, gelassener zu werden
- deine Vitalität und dein Wohlbefinden zu erhöhen
- flexibler, geschmeidiger und stärker zu werden
- deinen Kontakt zu deinem Körper zu verbessern
- ein ausgeglichenes Gefühlsleben zu haben
- festgefahrene Routinen durch frische, neue Möglichkeiten zu ersetzen.

DAS KANN IN SAMADHANA YOGA GELINGEN DURCH:

- Akzeptanz, Offenheit, Anerkennung dessen, was möglich ist, anstelle von Perfektion in der Ausübung der Asanas
- Präsent zu sein im momentanen Augenblick, anstatt sich gedanklich mit vorangegangenen Geschehnissen oder anstehenden Problemen zu beschäftigen
- Bewusste Wahrnehmung deiner Selbst und des eigenen Atemrhythmus

In Samadhana Yoga liegt der Fokus auf dem praktischen Erleben. Der Unterricht verläuft in ruhiger Atmosphäre. Entweder in Kleingruppen, in denen die Asanas individuell angepasst werden, oder auch in Einzelstunden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.