

Anita Schönholzer

KomplementärTherapeutin
mit eidgenössischem Diplom
Methode Yoga-Therapie
Ausbilderin mit eidge. Fachausweis

YOGA-Atelier

Hauptstr. 25
8355 Aadorf

076 303 96 42

info@yoga-atelier.ch
www.yoga-atelier.ch



Seit 1994 besuche ich Yogakurse und mit dem Einzelunterricht (für regelmässiges Üben zu Hause) habe ich 1997 begonnen.

Die Ausbildung zur Yogalehrerin 2002 – 05 (Schweizer Yoga Zentrum, Grenchen) habe ich als dipl. Yogalehrerin YS/EYU abgeschlossen. Seit 2003 unterrichte ich Yoga. Im 2010 habe ich die Weiterbildung für Yoga als Therapie absolviert. Nach dem Gleichwertigkeitsverfahren habe ich im Augst 2016 das eidgenössische Diplom Komplementär-Therapeutin Methode Yoga-Therapie erhalten.

Aktuell bilde ich mich weiter:

Yoga Supervision, Bhagavad Gita (Yogaphilosophie)

August 2018

Y O G A

ganzheitlich individuell

Die Kraft des Atems

Samstag 18. Januar 2020, 10:00 - 17:00 Uhr



- entspannen und aufatmen
- den Atem besser wahrnehmen und verstehen lernen

Oft verlangt uns unser voll geplanter Alltag viel ab. Unser Akku leert sich schneller als uns lieb ist. Viel Energie verlieren wir zum Beispiel, wenn wir nur oberflächlich und kurz atmen. Das erhöht die Spannung im Körper und wir bleiben kurzatmig. Wenn wir mit Yoga unseren Atem wieder freier werden lassen, wird der Alltag leichter.

Inhalt

In einfachen YOGA-Körperübungen verbinden wir die Bewegung mit dem Atem. Dadurch entspannt sich der Körper und der Atem wird freier. Wir üben den Atem bewusst wahrzunehmen um ihn besser kennenzulernen. Dann können wir herausfinden was unserem Atem gut tut und was nicht. Was unserem Atem gut tut, tut uns gut, denn er spiegelt auf eine feine Weise unsere Befindlichkeit.

An diesem Tag wechseln sich Yogasequenzen (Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen), Informationen und Aufgaben zum Thema (z.B. zu zweit) ab. Wir tauschen aus und geniessen den Tag.

Ziele

- Übungen kennen lernen, die Ihren Atem freier machen
- Vorgang und Reaktionen der Atmung besser verstehen
- Erkennen wo im Alltag mehr Raum zum Atmen geschaffen werden kann

Voraussetzungen

Interesse am Thema und an Yoga

Teilnehmerzahl: 3 bis 8 Personen



Kursort: YOGA-Atelier, Hauptstrasse 25,
8355 Aadorf

Kosten: CHF 150.- Frühbucher bis 21. Dezember
2019, später CHF 165.-

Anmeldung: www.komplementär-workshops.ch

Weitere Kurse mit Wirkung finden Sie auf:

komplementär-workshops.ch
Gesundheit fördern
Persönlichkeit entwickeln

