Marion Voigt

unterrichtet Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar: Körperarbeit, Atemübungen, Meditation – alles richtet sich nach den Übenden und deren Ressourcen. Sie hat nach vielen Jahren Einzelunterricht eine Yoga-Lehrausbildung am Berliner Yogazentrum (BYZ), Weiterbildungen in Meditation und Medizinischem Yoga besucht. Grundlagen ayurvedischer Ernährung und Lebensführung hat sie an der Rosenberg Europäische Ayurveda Akademie (REAA) studiert.

DIE STUTENMILCHFARM BREDOW

mit ihrem Charme bietet einen schönen Rahmen für diese Workshops. Theorie und Praxis finden in einem achteckigen Holzhaus statt, das unter Berücksichtigung ökologischer Grundsätze errichtet wurde.

Zur Grünen Oase, 14656 Brieselang

www.stutenmilchfarm.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

Marion Voigt

(0172) 4 22 92 14

info@yoga-in-oranienburg.de

www.yoga-in-oranienburg.de

Marion Voigt

TAGES-WORKSHOPS 2019

Zeit für mich

YOGA, MEDITATION UND AYURVEDA

Stutenmilchfarm Bredow

LEICHTER LEBEN

16. Februar 2019, 10-17 Uhr

Sie fühlen sich erschöpft, kompensieren Stress mit Schokolade & Co., haben keine Freude mehr an Bewegung? Dann lassen Sie sich von ayurvedischer Ernährung begeistern. Diese setzt auf Genuss statt Verzicht – auch wenn Sie abnehmen mögen. Vortrag und Gesprächsrunde werden mit Yogaübungen ergänzt. Diese sorgen für eine entspannte Atmosphäre. Regelmäßig angewandt helfen sie Ihnen zudem, schlechte (Ess)Gewohnheiten durch gute zu ersetzen.

JUNGBRUNNEN MEDITATION

23. März 2019 oder 27. April 2019, 10-17 Uhr

Sie wollen lange gut leben und auch im Alter möglichst wenig Leistungskraft einbüßen? Mit Meditation können Sie die Weichen dafür stellen. Meditieren hält jung, entspannt, sorgt für einen klaren Geist, eine positive Lebenseinstellung und stärkt das Immunsystem. Diese positiven Wirkungen lassen sich mit Körper- und Atemübungen aus dem Yoga nicht nur verstärken, sondern erweitern. Lernen Sie in Praxis und Theorie eine Übungspraxis kennen, die ihre Gesundheit ganzheitlich fördert und Ihr physisches wie auch mentales System anspricht (einzeln buchbar).

YOGA FÜR MICH

29. Juni 2019, 10-17 Uhr

Yogaübungen können unter anderem die Therapie von Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Konzentrationsmangel oder von Nackenverspannungen unterstützen. Doch wie gestalte ich meine eigene kleine Übungspraxis? Wie oft und wie lange sollte ich üben? In diesem Workshop erarbeiten Sie sich Ihre Antworten: Auf der Grundlage einer Yogapraxis mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen stellen Sie sich Ihr eigenes Programm zusammen, das täglich mit minimalem Zeitaufwand geübt werden kann.

ENTSPANNT DURCH STRESSIGE ZEITEN

21. September 2019, 10-17 Uhr

Sie suchen nach effektiven Mitteln, sich zu entspannen und in Balance zu halten? Dann lernen sie Atemtechniken des Yoga kennen. Die Atmung ist das Bindeglied zwischen Körper und Psyche. Über sie lassen sich mentale Zustände wirkungsvoll beeinflussen. Im Workshop werden Übungen vorgestellt und praktiziert, die Ihr mentales System auf tiefe Ruhe, inneren Frieden und Gelassenheit einstellen. Die Übungen sind ganzheitlich und schließen auch Körperarbeit sowie Meditation mit ein.

KLANG DER STILLE

16. November 2019, 10-17 Uhr

Sie brauchen Kraft für den Jahresausklang? Dann gönnen Sie sich den Klang der Stille. Beim Spiel von Klangschalen und anderen archaischen Instrumenten können Sie ohne große Mühe tiefe Ruhe finden. Die Schwingungen erreichen Körper und Seele des Menschen gleichermaßen, wobei sich ein großes Wirkpotenzial entfalten kann: von sofortiger Beruhigung und Harmonisierung geistiger Zustände, über sanfte Entspannung der Muskulatur bis hin zum Erreichen tiefer Bewusstseinszustände. Erleben Sie den Klang der Stille in Kombination mit sanften Dehn-, Kräftigungs- und Konzentrationsübungen aus dem Yoga.

Die Teilnahme

an allen Workshops ist ohne Vorkenntnisse möglich. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte vorher die Ärztin/den Arzt Ihres Vertrauens.

Der Preis pro Person beträgt 119 €. Darin enthalten sind Verpflegungskosten für Obst, Getränke, frisch gekochte Suppe und Desserts aus eigener Herstellung.