

## Sonntage mit Yoga und Meditation

Diese Sonntage sind ein kleiner Ausstieg aus dem Alltag, um einen Moment anzuhalten und sich aus einer gelassenen inneren Distanz heraus wahrzunehmen, um dann von innen heraus gestärkt und wach zurück in den Alltag zu gehen.

Die Übungen umfassen das Spektrum des Yoga, Āsana (die Körperhaltungen), Prāṇayāma (die Atemübungen) sowie Meditation, und werden eingehend erklärt. Es wird auf individuelle Befindlichkeiten und Körperverfassungen eingegangen, so dass eine Teilnahme für alle möglich wird, ganz egal, wie beweglich oder unbeweglich, geübt oder ungeübt jemand ist.

Die Praxis enthält Āsana, Prāṇayāma und Meditation mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Sie werden je nach Workshop-Thema durch Impulse aus der Yoga-Philosophie (Yoga Sūtra) ergänzt.

Es wird in einer überschaubaren Gruppengröße von max. 10 Teilnehmenden geübt.

**So 18.06.2023 | 11 – 16 Uhr**

### **Achtsamkeit aus Bewegung**

75 €

Das Besondere an den Körperübungen des Yoga ist, dass im Mittelpunkt das Bemühen steht, beim Üben den Körper, den Atem und den Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden... *(mehr s.u.)*

**So 16.07.2023 | 11 – 16 Uhr**

### **Von der Ruhe in die Stille**

75 €

Im Yoga Sūtra wird das in die Stille gehen sehr differenziert als Prozess beschrieben. Welche Rolle spielen die Körper- und Atemübungen und, was kann ich Üben, was muss ich geschehen lassen... *(mehr s.u.)*

Leitung: Katharina Jäschke, Yogalehrerin BDY/EYU

Ort: Emma & Co. – die Theaterwerkstatt | Goebenstraße 19 Hinterhaus, Wiesbaden

Gebühr: 75 € pro Termin. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig und ist auf folgendes Konto zu zahlen:

Katharina Jäschke, Postbank Frankfurt, IBAN: DE39 1001 0010 0533 1221 32.  
Bitte im Verwendungszweck „Workshop Yoga“ und das Datum angeben.

Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor dem Workshop fallen 30% der Gebühr an.

Danach wird die volle Gebühr fällig (auch im Krankheitsfall). Wenn es jemanden auf der Warteliste gibt, um den Platz und die Gebühr zu übernehmen wird diese zurücküberwiesen.

**Bei Buchung beider Workshops kann eine Bescheinigung für den Besuch eines Präventionskurses zur Vorlage bei der Krankenkasse ausgestellt werden.**

Organisatorisches: Es wird eine kurze Pause geben, Obst und Kekse sowie Tee wird bereitgestellt. Eine Teeküche ist vorhanden. Hocker und Kissen stehen zur Verfügung, bitte eine eigene Matte mitbringen.

Anmeldung/  
Information: Katharina Jäschke | [yoganachmass@t-online.de](mailto:yoganachmass@t-online.de) | Telefon: 0151 - 62600882

**So 18.06.2023 | 11 – 16 Uhr**

**Achtsamkeit aus Bewegung**

75 €

Das Besondere an den Körperübungen des Yoga ist, dass im Mittelpunkt das Bemühen steht, im Üben Körper, Atem und Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden. Ein solches Üben schafft einen Rahmen für besondere Erfahrungen mit sich und dem eigenen Körper. Diese sind Grundlage für eine wachsende Fähigkeit, gut mit ihm umzugehen. Das Besondere am Yoga ist, dass diese Achtsamkeit aus Bewegung und Aktivität heraus entwickelt wird.

Es geht darum, Āsana (Körperhaltungen), Prāṇayāma (Atemübungen) und Meditation (Der Geist im Mittelpunkt des Übens) nicht als voneinander unabhängige Übungen zu erfahren. Kurze Impulse aus dem Yoga Sūtra begleiten das praktische Üben.

**So 16.07.2023 | 11 – 16 Uhr**

**Von der Ruhe in die Stille**

75 €

Im Yoga Sūtra wird das in die Stille gehen sehr differenziert als Prozess beschrieben. Welche Rolle spielen die Körper- und Atemübungen? Was ist der Unterschied zwischen Leere und Stille? Was ist der Unterschied zwischen Ruhe und Stille? Welche Rolle spielen meine Sinne? Was sind Voraussetzungen für eine gelungene Meditationspraxis und was bedeutet eigentlich „gelungene Meditation“? Was kann ich üben und was muss ich geschehen?

Diesen Fragen werden wir uns, begleitet von kurzen Impulsen aus dem Yoga Sūtra, vor allem im praktischen Üben annähern.