

YOGA-WOCHENENDE IN DEN SOMMERFERIEN 2019

YIN- & YANG-YOGA MIT THAI-YOGA-MASSAGE,
TIEFENENTSPANNUNG, MEDITATION, PRANAYAMA, YOGA-PHILOSOPIE
SOWIE LIVE-MANTRAMUSIK MIT MARCO BÜSCHER

*zum Entspannen, Stressabbau und zur Harmonie von Körper,
Geist und Seele*

MIT

MONIKA & JENNY UND MARCO BÜSCHER



von Freitag, 26. Juli 17.30 – 20.00 Uhr

Samstag, 27. Juli 10.00 – 18.00 Uhr

(vormittags mit Live-Mantramusikbegleitung mit Marco Büscher)

bis Sonntag, 28. Juli 10.00 – 16.00 Uhr

(mit geführter Thai-Yoga-Massage)

im Seminarhaus Lebensbaum,

Mucher Str. 31, 53804 Much-Marienfeld

*Geeignet für alle, die abschalten, zu sich kommen, entspannen, Stress abbauen, etwas für Körper
und Seele tun und einfach einmal loslassen möchten.*

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Übungen richten sich nach den TeilnehmerInnen.

Kosten: 225,- Euro incl. 2x vegetarischer Mittagsverpflegung. Bei Anzahlung von 100,- Euro vorab ist Ihr Platz reserviert. Die Restkosten bitte bis spätestens 3 Tage vor Seminarbeginn überweisen oder in bar zum Seminar mitbringen.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, stilles Wasser, Kaffee, Tee und Gebäck ist vorhanden.

Günstige **Übernachtungsmöglichkeiten** sind vorhanden, Einzel-, Doppelzimmer-und Mehrbettzimmer.
Bei Bedarf: Info: Elisabeth Born, Tel. 02245/4140, Mail: lebensbaum.born@t-online.de

Info und Anmeldung: Monika Schostak, Tel.: 02291/6629, Mobil: 0170/3216638, Fax: 02291/808746
www.monika-schostak.de, Email: mSchostak@web.de

Jennifer Höbler

Fitness-Coach, Pilatetrainerin, Yogalehrerin der Yoga-Alliance.

Yoga-Lehrer-Ausbildung mit dem Schwerpunkt Ashtanga-, Vinyasa-Yoga im Himalaya Yoga Valley Centre, in Goa (Indien) und Elemental-Yin-Yoga-Therapy in Goa (Indien) sowie Thai-Yoga-Massage. Jenny hat schon verschiedene DVDs im Bereich Fitness produziert, ihre neue Core-Yoga,-Pilates-DVD ist ebenfalls jetzt erschienen.

Sie unterrichtet in verschiedenen Yoga-Centren in Düsseldorf und Indien und ist in der Yoga-Ausbildung in Goa/Indien als Lehrkraft tätig.

Monika Schostak

Yogalehrerin BDY/EYU unterrichtet seit 25 Jahren Hatha-Yoga mit verschiedenen Gruppen, hat daneben eine Weiterbildung in Yin-Yoga bei Stefanie Arend und Hormonyoga bei Dinah Rodrigues absolviert.

Daneben erfolgte eine Fortbildung in Thai-Yoga-Massage bei Julia Weis

Sie bietet seit ein paar Jahren Yoga-Reisen an und gibt Hormonyoga-Wochenendseminare in verschiedenen Orten Deutschlands.

Marco Alexander Büscher

Yogalehrer (BYY) und Betriebswirt (FH). Marco lebte in seiner Kindheit für 3 Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Er ist praktizierender Buddhist und seit 1999 Schüler des Meditationslehrers Jigme Khentse Rinpoche. Er lernte u.a. mit dem vietnamesischen Zen-Lehrer Thich Nat Hanh und dem Dalai Lama. Marco absolvierte eine Hatha Yogalehrer-Ausbildung und diverse Fortbildungen in verschiedenen buddhistischen und yogischen Traditionen. Er spielt und unterrichtet Harmonium, ist ein leidenschaftlicher Mantrasänger und begleitet seinen Yogaunterricht mit Harmonium und Mantras. Er ist Mitbegründer der Mantra Band Surya Souls.



Yang-Yoga enthält kräftigende Asanas (gehalten und im Flow), welche den Körper ganzheitlich ansprechen und harmonisieren. Die Übungen werden auf die TeilnehmerInnen angepasst. Daneben wird auch die Philosophie des Yoga angesprochen sowie Pranayama, Entspannung praktiziert, so dass sich die Energien im ganzen psycho-physischen System harmonisieren. Das Yin-Yoga ist eine sinnvolle Ergänzung dazu, da es die Meridiane und Faszien anspricht.

Yin-Yoga ist eine sanftere Art des Yoga und regt den Chi-Fluss in den Meridianen an, da es auf das tiefer liegende Bindegewebe, die Faszien, in dem auch die Meridiane liegen wirkt. Hier werden die Asanas länger mit entspannter Muskulatur ohne Kraftanstrengung ca. 3-5 Minuten auch durch Unterstützung durch Hilfsmitteln wie Kissen, Blöcke, etc. entspannt gehalten. Dadurch werden die Faszien sanft gedehnt und Verspannungen können beseitigt werden. Die den Meridiane werden durch die entsprechenden Haltungen angesprochen und der Chi-Fluss in diesen sanft harmonisiert. Yin-Yoga wirkt wie eine sanfte Akupunktur und fördert auch die Regeneration der Gelenke. Daneben Yin-Yoga ist eine sinnvolle Ergänzung zu den populären Yang-betonten Yoga-Stilen (wie z.B. Ashtanga-Yoga), es führt zu einer tiefen Regeneration von Körper, Geist und Seele, fördert die Tiefenentspannung und bereitet auf die Meditation vor. Es bietet den Schlüssel zu mehr Beweglichkeit und Flexibilität und zur Vervollkommnung der eigenen Yogapraxis.

Thai-Yoga-Massage: Die Kunst der hingebenden Berührung. Hier wirst du vollkommen passiv durch eine individuelle Reihe von dehnenden und öffnenden Yogapositionen geführt um Blockaden in Gelenken und betroffenen Muskelgruppen zu lösen. Gleichzeitig werden mit Händen, Daumen, Ellbogen, Knien oder Füßen die Energielinien und Druckpunkte am Körper stimuliert um die feinstoffliche Energie zum Fließen zu bringen und das gesamte Energiesystem zu harmonisieren. Es bringt eine totale Entspannung auf allen Ebenen des Seins und kann gut als Partnerarbeit angeleitet werden, auch für diejenigen, die es noch nie gemacht haben. Man fühlt sich hinterher wie neu geboren....

Anmeldung für:

Yin- & Yang-Yoga-Wochenende vom 26. bis 28. Juli 2019

Name

Vorname:

Geburtsdatum:

.....
Strasse

Postleitzahl:

Ort:

.....
Telefon :

E-Mail:

.....
Hiermit melde ich mich verbindlich zum Yin- & Yang-Yoga-Yin-Yoga-Wochenende vom 26. - 28. Juli 2019 im Seminarzentrum Lebensbaum, Mucher Str. 31 an. Nach Eingang der Hälfte der Seminargebühr von 100,- Euro ist für mich ein Platz reserviert. Den Rest von 125,- Euro überweise ich bis spätestens 3 Tage vor Seminarbeginn oder bringe es in bar zum Seminar mit. Es ist auch möglich die gesamte Seminargebühr von 225,- Euro direkt zu überweisen.

Eine Teilnahmebescheinigung/Quittung wird auf Anfrage gerne ausgestellt.

Die Anzahlung der Hälfte der Seminargebühr von 100,- Euro und/oder den Gesamtbetrag von 225,- Euro bringe ich in bar mit oder überweise ich auf folgendes Konto:

Monika Schostak, Kreissparkasse Köln
Kto.-Nr. 0342550645, BLZ: 37050299
IBAN: DE34 370502990342550645
BIC/SWIFT: COKSDE33)

Meine Kursteilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Ort

Datum.....

Unterschrift

Bitte ausfüllen und zurücksenden an: Monika Schostak, Robert-Koch-Weg 19, 51545 Waldbröl oder einscannen und per Mail an mSchostak@web.de oder per Post senden.