

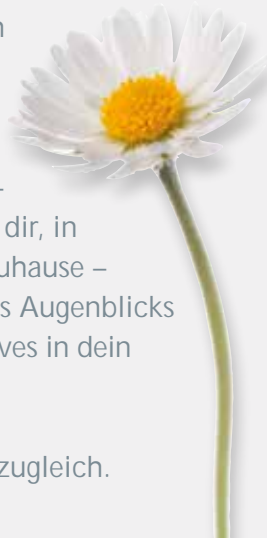
Santosha ...

... ist Sanskrit (aus dem Yoga-Sutra des Patanjali) und bedeutet so viel wie »Zufriedenheit, Dankbarkeit« und – daraus resultierend – »Freude und Glück«.

Wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie viel Gutes und Schönes in unserem Leben ist, auch wenn wir manchmal schwierige Zeiten durchleben, wenn wir uns freuen können an kleinen Dingen – dem ersten Gänseblümchen nach dem Winter, einem plötzlichen Sonnenstrahl zwischen grauen Wolken –, wenn wir dankbar sind für die uns lieben Menschen und dieses Leben, das so viele wunderbare Facetten hat – kurz: Wenn wir zufrieden sind mit dem, was ist, dann erwächst daraus tiefe Freude und wahres Glück.

Das zu erreichen, ist ein lohnenswertes Ziel. Yoga kann dich auf deinem Weg begleiten und dich dabei unterstützen, die Dinge gelassener zu nehmen, dich abzugrenzen von Negativem, dich in dir, in deinem Körper, wohler – zuhause – zu fühlen, die Schönheit des Augenblicks zu genießen und viel Positives in dein Leben einzuladen.

Santosha ist Weg und Ziel zugleich.



Alexandra Ihmig

 info@santosha-yogaderfreude.de

 0151 44945060

Besuche gern auch meine Website:
www.santosha-yogaderfreude.de

Partneryoga Yoga der Liebe und Freundschaft

Workshop



Partneryoga

Yoga der Liebe und Freundschaft

Die gemeinsame Yogapraxis mit einem lieben Menschen ist ungemein bereichernd: Ihr schenkt Euch gegenseitig Vertrauen und erlebt eine intensivere Praxis, da die Unterstützung durch eine/n PartnerIn es ermöglicht, tiefer in manche Haltungen hineinzugehen. Dadurch lassen sich auch festsitzende Spannungen noch effektiver lösen. Dabei ist es nicht von Bedeutung, ob du mit deinem Gegenüber in Liebe oder in Freundschaft und Zuneigung verbunden bist. In jedem Fall erfahrt ihr die gegenseitige Nähe und könnt das Gefühl genießen, euch aufeinander verlassen bzw. vertrauensvoll fallen lassen zu können – das stärkt eure Verbindung. Auch entwickelt Ihr ein Gespür für die Bedürfnisse des jeweils anderen und lernt, die eigenen zu äußern, was für alle Arten von zwischenmenschlichen Beziehungen immens wichtig ist. Und nicht zuletzt macht Partneryoga einfach jede Menge Spaß. Empfehlungen aus dem Ayurveda für die Zweisamkeit runden diese stimulierende Auszeit ab.

Ayurvedische Rezepte energetisieren euch.



*»Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag Wunder.«
Peter Rosegger*

Ablauf des Workshops:

14:30–17:30 Uhr

Geführte Atem- und Entspannungssequenz zum Ankommen und »Abspannen«

Kleine Spürübungen

Asanapraxis: Kraft und Energie

Erläuterungen zu Empfehlungen aus dem Ayurveda für ein erfüllendes Miteinander

Asanapraxis: Dehnung und Flexibilität

Kurze Massageeinheit

Abschlussentspannung und -meditation



Was erwartet dich in diesem Workshop?

Eine schöne Auszeit für dich und deine/n PartnerIn. Und dazu:

- 🌸 Spezielle Übungssequenzen für das Praktizieren zu zweit
- 🌸 Entspannungstechniken
- 🌸 Pranayama: Atemübungen
- 🌸 Die 3 »M«: Mantra, Mudra und Massage
- 🌸 Ayurvedische Tipps und Rezepte für mehr Wohlbefinden und Sinnenfreude
- 🌸 Eine eigens für diesen Workshop ausgearbeitete Broschüre mit Anleitungen, Rezepten und Empfehlungen