

Kursablauf und allgemeine Informationen: Yoga und Wandern

Zielsetzungen, Arbeitsweise etc.

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher sowie Atem-Übungen umfasst (Meditation, Asanas, Pranayama). Yoga fördert nachweislich die Gesundheit und kann Krankheitsbilder lindern, wie z. B. Durchblutungsstörungen, Rückenschmerzen, Atemwegsbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlafstörungen. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende und entspannende Wirkung und hilft somit zur Stressbewältigung und Gesunderhaltung.

Kombiniert wird die Yogapraxis mit kleineren Wanderungen in der Umgebung des Dorfes Bechstedt und einer Tageswanderung im wunderschönen Schwarzatal. Mit der morgendlichen Yogapraxis wollen wir den neuen Tag begrüßen und Körper und Geist aktivieren. Die Yogapraxis am Abend soll die Muskulatur nach den Wanderungen dehnen, entspannen und so dem Muskelkater vorbeugen und den Geist auf die Nacht vorbereiten.

Da sich die Yogaübungen individuell anpassen lassen, ist dieses Wochenende auch für Yoga-Anfänger geeignet. Die Wanderungen werden moderat gestaltet sein, denn es geht ja um Erholung und Freude! Dennoch werden die TeilnehmerInnen gebeten, die eigene gesundheitliche Eignung für die Ausflüge einzuschätzen.

Seminarleitung: Bettina Pampa, ist Physiotherapeutin, Yogalehrerin/und -therapeutin und hat sich besonders auf die orthopädische Yogatherapie spezialisiert. Sie praktiziert seit ca. 20 Jahren Yoga und hat Ausbildungen in verschiedenen Yogastilen absolviert, u.a. ein ganzheitliches Yoga bei Anna Trökes, Shivananda Yoga bei Yoga Vidya und in Indien und Anusara-Yoga nach John Friend. In ihren Yogastunden findet sie ihre ganz eigene Mischung aus allen Stilen, frei von Dogmen, dafür angepasst an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden.

Auch ihre Shiatsu-Ausbildung und Weiterbildungen in Yogameditation, Burnout-Prophylaxe, geistigem Heilen etc. fließen als ganzheitliche Lebenshilfe und zur Selbstbehandlung in ihre Kurse ein.

Sie arbeitet selbständig in eigener Praxis für Yoga, Shiatsu und privater Physiotherapie in Wischroda/Sachsen-Anhalt. Weiter Infos auf: <http://www.yes-yoga.de>

Glück und Zufriedenheit sucht sie immer stärker in der Reduzierung auf das Wesentliche... in der Einfachheit, Natürlichkeit, Naturverbundenheit und persönlichen Freiheit - von Dogmen und Angst.

Preis: Der Kurs kostet **310,- Euro** inkl. Seminargebühren, 3 Übernachtungen in Doppelzimmern und Vollverpflegung (s.u.). Der Kurs findet ab einer Mindestzahl von 6 TeilnehmerInnen statt.

Termin: Freitag, 10.8. bis Sonntag, 12.8.2018. Die **Anreise ist Donnerstag, 9.8. ab 17 Uhr**, 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen und Kennenlernen. Der Kurs endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13.30 Uhr.

Ort und Anmeldung: KulturNaturHof Bechstedt, Ortsstraße 19, 07426 Bechstedt;

Infos unter Telefon: 0179/5318395 oder Email: info@kulturnaturhof.de. Die Anmeldung bitte schriftlich an uns per Mail.

Bechstedt hat eine Bahnstation (Bechstedt-Trippstein). Die Züge fahren hier stündlich und wir holen die TeilnehmerInnen gerne vom Bahnhof ab.

Verpflegung: Der Kurs beinhaltet eine **Vollverpflegung** von Frühstück, Mittagessen und Abendbrot sowie Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) zu den Mahlzeiten. Weitere Getränke stellen wir kostenpflichtig zur Verfügung.

Abhängig von den Erntemöglichkeiten, beinhalten die Mahlzeiten frische Gemüse und Salate aus unserem hofeigenen Garten. Unsere Versorgungsprinzipien sind saisonal, regional und - wenn dies nicht möglich ist - bio. Die Mahlzeiten werden grundsätzlich vegetarisch zubereitet.

Am Samstag haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich zur Tageswanderung ein Lunchpaket mitzunehmen.

Nahrungsunverträglichkeiten bitten wir bei Anmeldung vor dem Kurs mitzuteilen. Bechstedt ist ein kleines Dorf von 160 Einwohnern, wir haben keine Einkaufsmöglichkeit im Ort. Bitte bringen Sie daher weitere Dinge, die Sie persönlich benötigen, mit.

Hinweis:

Bitte bequeme Wanderkleidung, feste Schuhe, einen leichten Tagesrucksack, Wasserflasche (Picknick) und eine Yogamatte mitbringen.

Tagesplanung*:

Donnerstag, 9.8.2018

Anreise

18.30 Uhr: Abendessen, Kennenlernen (bei schönem Wetter am Feuerkorb im Garten)
bei Bedarf eine Yogasequenz zum Ankommen

Freitag, 10.8.2018

8.00 Uhr – 8.45 Uhr: Morgen-Yoga zum Wachwerden und Energetisieren auf der Wiese im Garten

9.00 Uhr – 9.45 Uhr: Frühstück

10.00 Uhr – 12.00 Uhr: Yoga-Sequenz mit allgemeinen Informationen und zum Kennenlernen
und Üben einiger grundlegender Asanas

12.30 Uhr: Mittagessen

14.00 Uhr – 17.00 Uhr: Wanderung zum Trippstein und in der Umgebung des Dorfes, zwischendrin
Übungen die uns helfen, uns mit der Energie der Natur zu verbinden

18.00 Uhr: Abendessen

nach ausreichend Zeit zum Verdauen: Yoga-Ausklang zum Dehnen und Regenerieren

Samstag, 11.8.2018

8.00 Uhr – 8.45 Uhr: Morgen-Yoga zum Wachwerden und Energetisieren auf der Wiese im Garten

9.00 – 9.45 Uhr: Frühstück

10.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr: Tageswanderung im Schwarzatal mit Yoga-Einheiten und Picknick

18.00 Uhr: Abendessen

nach ausreichend Zeit zum Verdauen: Yoga-Ausklang zum Dehnen und Regenerieren

Sonntag, 29.7.2018

9.00 – 9.45 Uhr: Frühstück

10.00 Uhr – 12.00 Uhr: kurze Wanderung in der Umgebung mit Yoga-Einheit oder zweistündige Yoga-
Einheit im Garten oder Seminarraum

12.30 Uhr: Mittagessen

Anschl. Abreise

**Der genaue zeitliche Ablauf orientiert sich an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen und am Wetter.*