

Neuanfang für Kopf & Körper

Kompaktseminar
Gewaltfreie Kommunikation
&
Hatha Yoga



www.kopfundkoerper.eu

Termine (auch einzeln buchbar):

14. – 16. Februar 2020 (Akzeptanz)
13. -15. März 2020 (Authentizität)
24. – 26. April 2020 (Transformation)

jeweils
Freitag, 16 Uhr bis 21 Uhr
Samstag, 9 bis 21 Uhr
Sonntag, 9 bis 16 Uhr

Ort:

Kailash Guesthouse,
St. Georgen / Schwarzwald

Kosten pro Seminartermin:

450 Euro
(jeweils 3 Tage, 2 Trainer,
incl. Seminarunterlagen, vegetar. Mittagessen
und Pausengetränken)

Übernachtung & Frühstück
Kailash Guesthouse: ab 50 Euro pro Tag
weitere Hotels und Gasthöfe in der Nähe

Keine Voraussetzungen
Max. 12 Teilnehmer

Information & Anmeldung:

07725/9175851
susanne-lilith@web.de (S. Haffa)

0177/3885748
post@romanpassarge.de (R. Passarge)

Seminarleitung:



Susanne Haffa
Yoga-Lehrerin BYV
www.susanne-haffa.de



Roman Passarge
Beratung & Coaching
www.romanpassarge.de

Eng verknüpft mit unserem eigenen Lebensweg sind bestimmte Verhaltensweisen und Bewegungsmuster, die wir über Jahre eingeübt haben und an denen wir festhalten, obwohl sie uns längst nicht mehr helfen.

Durch die Kombination von Hatha-Yoga und gewaltfreier Kommunikation wird es in diesem Seminar möglich, sich selbst intensiv auf einer neuen körperlichen und geistigen Ebene zu erleben: Neuanfang für Kopf und Körper.

Hatha-Yoga begleitet dabei unterstützend den Weg zurück vom Kopf in den Körper: Unterschiedliche Körperstellungen schenken Geschmeidigkeit, Verbundenheit mit sich selbst und innere Stabilität. Die Atemmeditation führt zu Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit: Ein Freiraum für neue Denk- und Bewegungsmöglichkeiten entsteht.

Durch das Erlernen der gewaltfreien Kommunikation kommen wir den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auf die Spur und lernen neue Ausdrucks- und Handlungsweisen zu deren Erfüllung kennen: Wie richte ich mein Leben auf das aus, was ich wirklich will? Wie kann ich meine Beziehung zu anderen positiv gestalten? Was brauche ich, um ein erfülltes Leben führen zu können?

Im Seminar gibt es neben den gemeinsamen Yoga-Übungen und der Einübung der gewaltfreien Kommunikation immer einen offenen Raum für die Anliegen und persönlichen Themen der Teilnehmer. In vertrauensvollem Miteinander kann das, was uns gegenwärtig wütend, traurig oder ängstlich macht, besprochen werden.



Thema: Authentizität

Wir lernen, uns und unsere Wirklichkeit beurteilungsfrei anzuschauen. Eine wertschätzende und achtsame Haltung gegenüber uns selbst und anderen bestimmt das erste Seminar.

Thema: Akzeptanz

Es geht darum, stimmig und ehrlich gegenüber sich selbst zu sein und damit zu innerer Klarheit und Stabilität zu finden. Annehmen, was ist, was werden will und auch, was nicht werden kann.

Thema: Transformation

Mit Mut zur Selbstreflektion machen wir uns gewohnte Denk- und Bewegungsabläufe bewusst und wandeln diese in neue, hilfreiche Denk- und Körperhaltungen um.



Unser Seminarort
im Herzen des Schwarzwaldes:



Kailash Guesthouse
Bio- und Meditationshotel
Mozartstrasse 18
78112 St. Georgen
www.kailash-guesthouse.de