

KURSLEITUNG



Beate Zillmann-Wiesener

- **Dipl.-Designerin**
 - Arbeit im Bereich der Innenarchitektur
- **Yoga-Lehrerin BDY/ EYU**
 - geprüft durch den Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.
 - Abschluss am Himalya-Institut e.V.
- **Physiotherapeutin**
- **Psychotherapeutisches Begleiten**
Fortbildung bei Rainer Scheunemann-Böhlendorf -Arzt + Psychotherapeut
 - Grundlagen d. personenzentrierten Gesprächspsychotherapie
 - Methoden der körperzentrierten Psychotherapie
 - Grundlagen der Gruppendynamik
 - Aspekte d. system. Familientherapie
- **Reiki** - III Grad

YOGA zu unterrichten bedeutet für mich, die Üben so zu begleiten, dass Achtsamkeit in liebevoller Weise entwickelt werden kann. Daraus kann dann ein Akzeptieren der eigenen Grenzen ohne Bewertung entstehen und auch zu mehr Freude für sich selbst und anderen führen. Ganz allmählich darf das Leben friedvoller werden. Darum ist für mich YOGA auch Friedensarbeit auf einer ganz feinen Ebene.

KURSinHALTE

Was ist HathaYOGA?

YOGA ist eine Übungspraxis, die **gegensätzliche Energien vereint**. Dies drückt sich ganz deutlich in den Sanskrit-Worten HathaYOGA aus: „Ha“ bedeutet Sonne, „Tha“ Mond und „YOGA“ zusammenführen, verbinden.

Das Zusammenwirken von Körperbewegungen und Atmung und das Lenken der Aufmerksamkeit auf dieses Zusammenspiel, beeinflusst den ganzen Menschen:

- **die Muskeln werden gestärkt**
- **der Bewegungsapparat und die inneren Organe harmonisiert**
- **der Kreislauf angeregt**
- **das Nervensystem verbessert**
- **die Atmung harmonisiert**
- **die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert**

Mit HathaYOGA können in kurzer Zeit spürbare Veränderungen herbeigeführt werden. Aufbauende und heilende Kräfte in Körper, Geist und Seele werden geweckt und stabilisiert. Sie sorgen für mehr Gelassenheit, sodass wir den Anforderungen des Alltags ausgeglichener entgegen gehen können.

HathaYOGA

Im Verlauf mehrere Unterrichtseinheiten üben wir einführende und aufbauende Yoga-Haltungen, sog. Asanas, die wir uns systematisch und schrittweise erarbeiten. Entspannung und Stille ergänzen und runden den Unterricht ab.

KURSinHALTE

YOGA kennt kein Alter

Wenn wir in eine YOGA-Übungspraxis hinein gehen, lernen wir unseren Körper in Verbindung mit unserer Atmung zu bewegen und ihn immer wieder dabei zu beobachten. Dieses Beobachten fördert unsere Aufmerksamkeit für unsere Befindlichkeiten. Es stehen also keine akrobatischen Körperhaltungen im Vordergrund, sondern es geht um ein Feinerwerden unserer Achtsamkeit für uns selbst. Dieses Üben ist auf kein Alter begrenzt, sondern kann ganz im Gegenteil von Jung bis ins hohe Alter geübt werden.

HathaYOGA für Einsteiger

Dieser IntensivTag gestaltet sich wie oben beschrieben, jedoch werden Grundbegriffe und anatomische Zusammenhänge erklärt und erläutert. Er erleichtert den Einstieg in die fortlaufenden Kurse.

YOGA intensiv üben

Durch eine mehrstündige Übungspraxis können die Asanas ausführlicher und intensiver vorbereitet, mehrfach wiederholt und länger gehalten werden. Auf diese Weise zu üben fördert noch deutlicher wahrnehmbar die Verbindung zwischen Körperbewegung und Atmung. Das Üben wird intensiver erfahren, sodass sich daraus die Bereitschaft entwickelt sich auf eine noch längere Entspannung und die abschließende Meditation einzulassen.

Meditation / Stille

Diese Stunde in Stille gibt Raum dafür, einmal sich von den äußeren Einflüssen abzuwenden und dem Inneren Aufmerksamkeit zu schenken, einfach inne zu halten.

ANGEBOTE

ab 4. Februar 2018

Dienstag

- 09.00 – 10.30 Uhr **HathaYOGA** ✓
- 18.30 – 20.00 Uhr **HathaYOGA** ✓
- 19.30 – 21.00 Uhr **HathaYOGA** ✓

Mittwoch

- 08.30 – 10.00 Uhr **YOGA kennt kein Alter** ✓
- 10.30 – 12.00 Uhr **YOGA kennt kein Alter** ✓
- 17.00 – 18.30 Uhr **HathaYOGA** ✓

Donnerstag

- 08.00 – 09.30 Uhr **HathaYOGA** ✓
- 17.30 – 19.00 Uhr **HathaYOGA** ✓
- 20.00 – 21.30 Uhr **HathaYOGA** ✓

Die mit ✓ gekennzeichneten Kurse sind krankenkassengeförderte Kurse!

Kursleitung: **Beate Zillmann-Wiesener** (Di. – Fr.)
Physiotherapeutin + Yoga-Lehrerin BDY/EYU

YOGA intensiv üben Sonn./Sams. von 9-13 Uhr

4. Februar 2018 YOGA
25. August 2018 für Einsteiger

Meditation/Stille jeweils Fr. von 18 – 19 Uhr

23. Feb. ▪ 23. März ▪ 27. April ▪ 29. Juni
21. September ▪ 23. November 2018

FamilienAufstellung von Freitag - Sonntag

16.-18. März mit **Stephanie Fischer-Aldag**
Ärztliche Psychotherapeutin
2018 und **Beate Zillmann-Wiesener**

Vollwertig Backen Samstag ab 10 Uhr

13. Januar 2018 mit **Gisela Wroblewski**
Gesundheitsberaterin GGB



ANFAHRT

Kursort: **Ohst'en Barg 21 ▪ 23909 BÄK**

aus Richtung Lübeck

Rostock – Lübeck A 20

Abfahrt **Groß Sarau**



aus Richtung

Bad Oldesloe/

Berkenthin

B208

aus Richtung

Hamburg – Berlin

Autobahn A 24

Abfahrt **Talkau**

aus Richtung **Mölln**

über **Schmilau**

ANMELDUNG + INFOS:

Tel.: **0 45 41 – 80 27 81**

Internet: www.yogaundraum.de

Email: kontakt@yogaundraum.de



Hatha YOGA

- **YOGA** kennt kein Alter
- **YOGA** intensiv üben



Beate

Zillmann-Wiesener

Physioth. + Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Januar
2018



Ohst'en Barg 21 ▪ 23909 BÄK