

Yoga mit Aroma

**Herbst: Loslassen & Dankbarkeit 26.10.2019
mit Beate Bleif, Yogalehrerin und PTA**

Yoga mit Aroma verbindet die Welt der **ätherischen Öle** mit der Welt des **Yoga**. Die **duftende Heilkraft** der ätherischen Öle wird beispielsweise in der Aromatherapie eingesetzt. Beide Welten unterstützen Entspannung und Wohlbefinden auf körperlicher und seelischer Ebene und ergänzen sich so in wunderbarer Weise. Im Yoga kommen die ätherischen Öle in Verbindung mit den fünf Elementen und den Chakren zur Anwendung.

Ätherische Öle gelten als die **Seele der Pflanzen**. Ätherisch heißt himmlisch und so sind diese Öle etwas Flüchtiges, nicht Fassbares. Jedes ätherische Öl ist eine Duftpersönlichkeit. Es übermittelt über ein Dufterlebnis vitale und geistige Schwingungen. Durch den Einsatz **ätherischer Öle im Yoga** kann sich die **entspannende und regenerative Wirkung** noch besser entfalten.



Im Workshop werden nur naturreine ätherische BIO-Öle verwendet!

Inhalte

Der Herbst steht im Zeichen des **Wasserelements, 2. Chakra**. Im Fokus stehen Düfte, die dich auf dem Weg zur **Dankbarkeit** und zum **Loslassen** unterstützen.

Eine kurze Einführung am Anfang des Workshops lädt dich ein, in die **zarte Welt der Düfte** einzutauchen, die im Workshop verwendet werden.

Die **Yogaübungen in Verbindung mit verschiedenen ätherischen Ölen** sind speziell auf die Themen **Dankbarkeit und Loslassen** abgestimmt. Die Asanas und Flows sind mal ruhig und sanft, mal ein wenig fordernd. Atemübungen, Meditation, Affirmationen und Mudras helfen dir, dich zu entspannen und dich schönen Gedanken hinzugeben.

Die ätherischen Öle unterstützen dich auf eine besinnliche Art und Weise, deinen Körper und Geist zu harmonisieren. Du fühlst eine **tiefe Verbundenheit und Dankbarkeit zum Leben**, kannst Beschwerliches abgeben und Leichtigkeit genießen.

Am Ende des Workshops gibt es eine ca. 30-minütige **geführte Duftreise zum Thema ErnteDANK**. Eine Duftreise ist eine Fantasiereise, bei der Düfte gezielt als unterstützendes Element eingesetzt werden. Du liegst (wie bei der Yoga Tiefenentspannung) mit geschlossenen Augen auf der Yogamatte. Die **Duftreise** lädt dich ein, einen Ort aufzusuchen, an dem du

durch Unterstützung des Dufterlebens **Ruhe und Entspannung** finden und dieses „**Urlaubsfeeling**“ mit in die Realität nehmen kannst. Du tauchst in ein wunderbares Dufterlebnis ein, das dich beflügelt und ermutigt, dich frei zu fühlen und Abstand zum Alltag zu gewinnen. Zarte Düfte regen deine Sinne an. Du kommst ganz wach mit einem Gefühl von Vertrauen in das Leben in dein Alltagsgeschehen zurück. Deine Seele ist vom Dufterlebnis ganz beflügelt. Fühle dich so auf wunderbare Art und Weise vom Leben in den Arm genommen.

Zum Schluss des Workshops kannst du dir noch eine eigene Duftkreation erstellen.

Es kann jede/r teilnehmen. Vorkenntnisse sind NICHT erforderlich!

Es werden nur naturreine, unverfälschte ätherische BIO-Öle verwendet!!!

WICHTIG!!!

Bitte komme unbedingt **OHNE** künstliche Riechstoffe, wie Parfums, Deos, künstliche Duftstoffe in Waschmitteln oder Weichspüler etc. Diese verfälschen und stören das Dufterlebnis für dich selbst und die anderen Teilnehmenden.

Dozentin

Beate Bleif

ist schon in ihrer Ausbildung zur PTA (Pharmazeutisch-Technische Assistentin) intensiv mit ätherischen Ölen in Kontakt gekommen. Während ihrer langjährigen Tätigkeit in Apotheken stellte sie Düfte selbst her und war erstaunt, wie z.B. durch Wasserdampfdestillation aus Kamille ein königsblaues Öl extrahiert wird. Der Duft von Nelkenöl, das das Labor ausgefüllt hat, ist ihr heute noch in lebhafter Erinnerung.

Als Yogalehrerin und PTA verbindet Beate die Welt der Düfte mit der Welt des Yoga. Beide Welten unterstützen Entspannung und Wohlbefinden auf körperlicher und seelischer Ebene und ergänzen sich so in wunderbarer Weise.

Beate führt dich mit Umsicht in die Welt der ätherischen Öle ein, kombiniert mit Yoga und einer Duftreise gönnst du dir ein unvergessliches Erlebnis.

Daten

Yoga mit Aroma: Herbst: Loslassen & Dankbarkeit

Samstag, 26.10.2019

10:00 – 12:30

Preis

50 € inklusive Duftpräsent

Anmeldung

yogaria.de – Kontaktformular oder mail an: info@yogaria.de oder einfach vor Ort im Studio