

# Yoga mit Aroma

**Sommer: Mut & Selbstvertrauen 20.07.2019  
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**

Entfliehe dem Alltag in exotische Gefilde. Genieße ein sonnendurchflutetes Dufterlebnis mit Yoga und ätherischen Ölen. Für ein ganzjähriges Sommergefühl! Der Sommer steht im Zeichen des **Feuerelements, 3. Chakra**. Im Fokus des Workshops stehen sommerliche und exotische Düfte, die dich auf dem Weg zu **Mut und Selbstvertrauen** und der Stärkung der inneren Mitte, deinem 3. Chakra, unterstützen.

Die in diesem Workshop verwendeten ätherischen Öle speichern in sich die erhellende, wärmende Energie der Sonne. Sie bringen Licht ins Leben, wirken wohltuend auf die Psyche. Die Öle können auch bei Überanstrengung, stressbedingten Kopfschmerzen, Schwächezuständen revitalisieren und ausgleichen.

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 das 3. Chakra abgestimmt, um deine Mitte, das Agni, zu reinigen und zu stärken. Mal ruhig und sanft, mal ein wenig fordernd, mit Meditation und Mudras. Die ätherischen Öle unterstützen dich auf eine besinnliche Art und Weise, deinen Körper und Geist zu harmonisieren. Du fühlst dich weiter und weicher, unbeschwerter und gelassener.

Am Ende des Workshops gibt es eine ca. 30-minütige **geführte Duftreise**. 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 kommst ganz wach mit einem Gefühl von Kraft zurück in dein Alltagsgeschehen. Deine Seele ist vom Dufterlebnis ganz beflügelt. Du breitest deine Arme aus und heißt das Leben willkommen.

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**

**Sommer - Mut & Selbstvertrauen**

Samstag, 20.07.

10:00 – 12:30

### **Preis**

50 € inklusive Duftpräsent

### **Anmeldung**

yogaria.de – Kontaktformular oder mail an: [info@yogaria.de](mailto:info@yogaria.de) oder einfach vor Ort im Studio