

Yoga mit Aroma

Winter: Innerer Frieden & Gelassenheit

Sa., 05.12.2020, 10:00 – 13:00

mit Beate Bleif, Yogalehrerin / 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 Workshop am Tag der Wintersonnenwende bringt uns ganz spezielle Energie. Wir feiern an diesem besonderen Tag die Rückkehr des Lichts und lassen alles, was alt und kraftlos geworden ist, los.

Wir stimmen uns auf Weihnachten, dem Fest der Liebe, ein und begegnen dem reinen Licht in unserem Herzen. Der Herzraum wird im Yoga seit je her als wichtig angesehen. Der Raum, in dem unser Selbst (= unser Licht) wohnt. Dieses Licht, dieses Selbst, ist ewig, durch nichts zu zerstören und in tiefem Frieden. Möge es sich entfalten und wir inneren Frieden und Gelassenheit in uns spüren. Wir nehmen uns in liebender Selbstakzeptanz an, lassen unsere Liebe im Herzen wachsen und stärken dadurch unser Selbstmitgefühl. Dann können wir in Anbetracht von Weihnachten uns selbst und alle Wesen mit einem Herzensgeschenk beglücken.

Die ätherischen Öle unterstützen dich auf eine besinnliche Art und Weise, deinen Körper und Geist zu harmonisieren. Im Fokus stehen Düfte, die dich auf dem Weg zum **inneren Frieden** unterstützen und dein **Herz erwecken**. Du fühlst eine tiefe Verbundenheit mit dir selbst, kannst dich annehmen, wie du bist und dein Herz mit Liebe füllen.

Die **Yogaübungen in Verbindung mit ätherischen Ölen** sind speziell auf die Themen **innerer Frieden, Gelassenheit und Herzensliebe** 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 liebevollen Herzens-Gedanken hinzugeben.

Auf einer ca. **30-minütigen Duftreise** (Fantasiereise in der Tiefenentspannung) tauchst du in ein wunderbares Dufterlebnis ein, das dich beflügelt und dich 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. Dein Herz ist erfüllt von Selbstliebe und Akzeptanz. Deine Seele ist vom Dufterlebnis ganz beflügelt. Fühle dich so auf wunderbare Art und Weise vom Leben in den Arm genommen und freue dich wie ein Kind auf Weihnachten, dem Fest der Liebe.

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: Winter: Innerer Frieden & Gelassenheit

Samstag, 05.12.2020

10:00 – 13:00

Preis

65 € inklusive Duftpräsent

Anmeldung

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