

# Workshop „Yin Yoga und das Lebensrad“

mit Tanja Seehofer

## Workshopinhalte 3 Sessions, Dauer 2,5 Std./Session

- 20-30 Minuten Übung(en) aus dem Mentalcoaching (Länge je nach Thema variabel)
- 90 Minuten Yin Yogasequenz
- 30 Minuten Phantasie- oder Bewusstseinsreise im Liegen in entspannter Haltung.

Hier haben wir die Möglichkeit über eine sehr entspannte Meditations- bzw. Bewusstseinsreise den Alpha-Zustand zu erlangen und können die Antworten bestimmter Lebensfragen über Bilder, Symbole, Gefühle aus unserem Innersten Selbst erhalten und erfahren.

### Teil 1: Liebe

Je mehr wir das Gefühl im Herzen wieder wahrnehmen, in der Stille, in uns ruhend, desto mehr können wir auch den Kontakt zu unserem wahren Wesen finden. Das Herz ist auch das Zentrum unseres Bewusstseins. Die Übungen in dieser Sequenz sollen unser Herzchakra öffnen. Sie sollen uns helfen unsere Herzensstimme wieder zu hören, die uns ganz klar mitteilt, welche Sehnsüchte in unserem Herzen liegen, was uns wirklich wahre Freude bereitet, was wir wirklich „lieben“.

### Teil 2: Beruf

In unserem Beruf suchen wir nach Wachstumsmöglichkeiten. Die Arbeit spiegelt unser Sein, wir bringen zum Ausdruck wer wir sind. Doch fehlt uns manchmal das Selbstwertgefühl und der Mut, wir haben Angst zu versagen. Diese Übungssequenz soll uns dabei helfen uns aufzurichten, unser Gleichgewicht zu finden, uns zu zentrieren in entspannten Drehhaltungen und die Stärke in unserer eigenen Mitte zu fühlen, um dann mit dieser nötigen Kraft voller Mut zu zeigen, wer wir wirklich sind und welches Potential in uns steckt, ohne auszubrennen.

### Teil 3 Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis, sich selbst wahrnehmen hierfür braucht es Zeit, Stille und Rückzug. Stehe ich zu meinen Schwächen und zu meinen Stärken, wie denke und fühle ich eigentlich? Ehrlichkeit, Verantwortung und die Annahme der eigenen Macht für die schöpferischen Fähigkeiten in uns sind wichtige Voraussetzungen das Neue und Heilsame in unser Leben einzuladen. Die kraftvolle Ruhe in der meditativen Übungssequenz unterstützen uns, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und Veränderungen im Leben offen und positiv gegenüberzustehen.

### Unterrichtszeiten:

Fr. 19.00 h – 21.30 h (Session 1)  
Sa. 09.00 h – 11.30 h (Session 2)  
Sa. 13.00 h – 15.30 h (Session 3)

---