

Workshop „Yoga für den inneren Frieden“ - Hauptthema Gefühle -

mit Tanja Seehofer

Workshop mit 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 Phantasiereise oder Bewusstseinsreise im Liegen in entspannter Haltung.

Es gibt sich in der heutigen Zeit noch Raum für seine Gefühle? Positive Gefühle, negative Gefühle, schöne Gefühle, verdrängte Gefühle, gefährliche Gefühle. Meist laufen wir von den unangenehmen Gefühlen davon, verdrängen und lehnen somit unser persönliches Innenleben ab. Doch wenn wir glücklich sein wollen, gilt es auch diese Gefühle anzuschauen und zu beobachten.

Ein Gefühl ist ein Gefühl, eine Schwingung verschiedener Energie-Ebenen, verschiedener Bewusstseinszuständen. Die emotionale Schwingung die du ausstrahlst, ist das was du im Außen anziehst und erfährst. Jedoch ist uns unser Seinszustand oft nicht bewusst, da wir uns keine Zeit mehr nehmen, unser Gefühlsleben zu erfahren und erforschen. Zu den höchsten Bewusstseinszuständen zählen Liebe, Freude, Dankbarkeit doch durch das abstellen von z.B. Wut, kann ich auch die Freude nicht richtig spüren. Wer seine Gefühle kennt, kann auch den Zustand der Dankbarkeit, Wertschätzung und Glückseligkeit im vollkommen SEIN erfahren, Sat Chit Ananda!

Bei den meisten Menschen regiert der Kopf, der Verstand, dadurch werden viele Gefühle abgeschnitten und einfach nicht mehr wahrgenommen. In diesem stimmungsvollen Workshop geht es um die Kunst, in schwierigen Zeiten mit offenem Herzen durchs Leben zu gehen. Wir alle sind fähig Liebe, Freude, Verbundenheit, Mitgefühl oder Dankbarkeit zu empfinden, genau wie Angst, Wut, Trauer oder Ohnmacht. Mitunter nehmen schwierige Gefühle überhand, dominieren unser Erleben oder werden aus Überforderung unterdrückt, so dass wir in Folge auch stärker von den positiven Gefühlen abgeschnitten sind.

Wir spüren uns und die Welt nur noch durch einen Schleier und identifizieren uns meist mit unseren Gedankenprozessen. Eine Sehnsucht erwächst, uns wieder ganz zu spüren. Gerade in Zeiten gesellschaftlichen Umbruchs, in denen Angst und Ohnmacht stark im kollektiven Feld wirken, ist es heilsam alle Gefühle zu meistern, um ihnen nicht ausgeliefert zu sein oder emotional auszubrennen.

Negative Emotionen sind Teil unserer Menschlichkeit und erlauben uns u.a. Empathie und Mitgefühl für unsere Umwelt zu empfinden. Negative Gefühle zu ignorieren, heißt 50% seiner Emotionen keinen Ausdruck zu verleihen. Dabei kann der gesamte Reichtum unserer Emotionen Platz in uns finden, in einem Innenraum in dem Lebensfreude, Klarheit, Mitgefühl und Verbundenheit vorherrscht und vor allem in sich **"Innerer Friede"**

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

- 30 Minuten Theorie bzw. Übungen aus dem Mentaltraining
- 90 Minuten Praxis Yin Yogasequenz (wir werden in den Sessions in verschiedene Gefühle eintauchen)
- 30 Minuten (Theorie, Übungen, mentale Reise zum Thema)

Der Workshop beinhaltet auch Gruppen- oder Partnerübungen zum Thema Gefühle

Unterrichtszeiten:

Fr. 19.00 h – 21.30 h | Sa. jeweils 9.00 h – 11.30 h und 13.00 h – 15.30 h