

AUSZEIT - ZEIT FÜR DICH

YOGA - RETREAT - WOCHENENDE

03. - 05. Januar 2025

Scheune Seebergen



Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sind der Schlüssel zu einem gesunden, stressfreien und erfüllten Leben.

In einer Zeit in der oftmals Stress, Hektik und permanente Verpflichtungen das Leben bestimmen, wird es zunehmend schwieriger die psychomentele Balance und körperliche Ausgeglichenheit zu erhalten.

SEMINAR:

Das dreitägige Wochenendseminar basiert auf einer Kombination von Integraler Meditation, Elementen aus dem Vinyasa Yoga sowie Shinrin - Yoku (Wald- Naturbaden). In der Seminarzeit werden wir meditative Übungen, Atemtechniken und sanfte Körpersequenzen aus dem Yoga mit den Elementen des Shinrin - Yoku verbinden. Nicht die Vermittlung von Wissen zu den Themen Stress und Stressbewältigung steht im Vordergrund, sondern das praktische Einüben, die individuelle Erfahrung sowie letztlich die Befähigung die Übungsvorschläge an die eigenen Bedürfnisse anzupassen und selbständig im Alltag anwenden zu können. Die Teilnehmenden bekommen die Möglichkeit sich ganz auf sich zu besinnen, den Körper intensiver wahrzunehmen, sich auf den Atem auszurichten, zu entspannen und sich bewusst mit gesundheitsfördernden, inneren Potenzialen zu verbinden.

Wissenschaftliche Studien belegen die stressreduzierende und beruhigende Wirkung aller drei Methoden. Sie helfen die Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken und die Gesundheit zu verbessern.

Am Ende des Seminars erhalten Sie ein ausführliches Handout für Zuhause.

Idyllisch am Ortsrand von Seebergen auf einem großen Natur- und Waldgrundstück gelegen, grenzt die alte Fachwerkscheune direkt an das Naturschutzgebiet der Wümmewiesen an.

Wege und Pfade vom Haus ausgehend laden zu ausgedehnten Spaziergängen in der weitläufigen Natur ein.

Integrale Meditation, stressreduzierende Elemente aus dem Yoga sowie der Aufenthalt in einer intakten Natur sind wertvolle Hilfsmittel zur Stressbewältigung und Steigerung der Resilienz im Alltag.



Nutzen für Sie als Teilnehmende:

- Sie lernen unterschiedliche präventive Ansätze und Methoden aus der Integralen Meditation, Yoga und dem Waldbaden kennen.
- Sie haben die Möglichkeit die Mittel und Methoden unter fachlicher Anleitung zu üben und zu erfahren, um sie letztlich im Alltag anwenden zu können.
- Die positiven und heilsamen Wirkungen der Waldatmosphäre auf den Menschen sind durch wissenschaftliche Studien belegt.
- Körper- und Atemübungen fördern und stärken die körperliche und mentale Gesundheit.

Verpflegung:

- Während den Seminarzeiten stehen Ihnen Tee, Wasser und Snacks kostenlos zur Verfügung.
- Freitag - Abendessen: Gemüsesuppe
- Samstag - Mittagessen: Gemeinsames Mittagessen nach Absprache und gegen Aufpreis möglich.

Unterbringung / Wohnen:

- Eine Unterbringung in der Scheune ist nicht möglich.
- Es gibt mehrere Unterkünfte in der näheren Umgebung.
- Melden Sie sich gerne wenn Sie Fragen dazu haben.

Seminarpreis:

200,00 €

Zzgl.:

Übernachungskosten / eventuell
Mittagsbuffet am Samstag

Programm:

Freitag:

Individuelle Anreise 13:30 - 13:45 Uhr
14:00 Uhr Begrüßung, Kennenlernen,
Einführung
- Seminarzeit
- Gemeinsames Abendessen
Ende ca. 19:30 Uhr

Samstag:

09:00 Uhr Seminarzeit
13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen (?) / Ruhe
15:00 Uhr Seminarzeit
Ende ca. 18:00 / 18:30 Uhr

Sonntag:

09:00 Uhr Seminarzeit
13:00 Uhr Ende des Seminars

**Sie haben Fragen oder wünschen mehr
Informationen?**

**Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine
Mail.**

Tel.: 0163 / 7812105

mail@yoga-stefan-ruf.de

Anmeldung: www.yoga-stefan-ruf.de

Ich würde mich sehr freuen, diese AUSZEIT mit Ihnen zu verbringen !

Stefan Ruf