



**Yoga Intensiv-Workshop in Wöllstein bei Mainz
mit Joy Beate Bohmhammel**

Die Kunst des Loslassens oder die Leichtigkeit im Tun und Sein

Datum und Zeiten

03. bis 05. September 2010

Freitag 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag 10.00 - 19.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr

Ort

55597 Wöllstein bei Mainz
Kreuznacherstrasse 2

Die Themen:

Wir werden Zeit haben uns mit folgenden Themen zu beschäftigen:

- Wie richtet man sich richtig auf?
- Gezielte Fuß-, Bein- und Beckenarbeit
- Der Beckenboden – Kraftquelle unseres Körpers
- Den Rücken stärken – die Wirbelsäule flexibel halten
- Lockere Schultern – entspannter Nacken
- Freier Atmen durch Yoga

Über Verständnis, Einsicht und Übung gelangen wir zu mehr Bewusstheit für unseren Körper. Festgefahrene Körper- und Haltungsstrukturen können erkannt und korrigiert werden. Das erleichtert zum einen die Yogapraxis und zum anderen ermöglicht es, ein entspannteres, stressfreieres Sitzen, Stehen und Gehen. Loslassen bei allem alltäglichen Tun macht frei.

Bewegte Meditationen, wie der Body-Jazz von Gabriele Roth oder die Kundalini-Meditation werden uns unterstützen, Ballast und Spannungen loszulassen.



Was Sie brauchen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken für die Entspannungsübungen
- eine leichte Decke
- wenn vorhanden eine rutschfeste Yogamatte und einen Yogagurt
- Kugelschreiber für eigene Notizen – Sie erhalten von mir eine kleine Infomappe mit den wichtigsten Informationen für sie zu Hause
- Verpflegung nach eigenem Geschmack
- gute Laune und Offenheit

Unterkunft und Verpflegung

Übernachtung vor Ort ist möglich. Im Haus gibt es zwei extra Räume mit Übernachtungsmöglichkeit. Der Gruppenraum kann ebenfalls genutzt werden. Bitte eigenen Schlafsack und Laken mitbringen. Wer übernachten möchte, zahlt der Gastgeberin einen kleinen Obulus für Strom und Wasser.

Es gibt eine Küche, in der wir kochen können. Jeder bringt nach seinem Geschmack etwas mit.

Kursgebühr

140 € pro Person

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per e-Mail und ist verbindlich, sobald eine Anzahlung von 40 € auf meinem Konto bei der Kreissparkasse Gross Gerau eingegangen ist. Spätestens 1e Woche vor Kursbeginn überweisen Sie bitte den Restbetrag von 100 €.

Die Stornierung Ihrer Teilnahme ist ebenfalls bis 1e Wochen vor Kursbeginn möglich, es wird allerdings eine Bearbeitungsgebühr von 20 EUR einbehalten.

Bitte haben Sie Verständnis, dass bei einer kurzfristigeren Stornierung, egal aus welchen Gründen, die volle Kursgebühr einbehalten wird, es sei denn Sie stellen einen Ersatzteilnehmer.

Meine Kontoverbindung:

Kreissparkasse Gross-Gerau
BLZ 508 525 53
Konto-Nr. 323 717
Kontoinhaber: Beate Bohmhammel



Weitere Informationen

Joy Beate Bohmhammel

Wenn Sie Fragen haben oder mehr Informationen wünschen, schreiben Sie mir eine e-Mail oder rufen Sie mich einfach an.

Handy: +34 699 160 685

e-Mail: joy@lanzarote-yoga-massage.eu

Internet: www.lanzarote-yoga-massage.eu

Sabine Kaufmann (Gastgeberin)

Telefon: 06703-300870

e-Mail: Kaufmann.S@zdf.de