

Yoga und Langlauf

Therapeutische Anwendungen für die Heilpraxis anhand von Eigenerfahrung

Yoga und Atem

Beim Yoga erforschen wir die heilsame Natur des Atems und das Potential der Konfliktlösung, das in den Sinnbildern der Yogaübungen steckt. Der rhythmische Wechsel von Bewegungsfreude und Entspannung fördert und erweitert das Potential jedes Einzelnen, so dass am Ende jeder gestärkt, entspannt und inspiriert das Gelernte und Erfahrene in den Alltag integrieren und therapeutisch nutzen kann.
(Für Beginner und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet!)



Langlauf und Winterzauber in den Bergen

Die Natur erfreut uns im Januar und Februar mit Ihrem Winterzauber in den Bergen. Das Skilanglaufen ist eine schöne Möglichkeit sich mit Leichtigkeit und Freude im Schnee zu bewegen, der Natur nahe zu begegnen. Ich werde Euch die schönsten Langlaufloipen in der Region zeigen. Das Langlaufen mit seinen leichten, gleitenden Schritten ist eine sehr gesundheitsfördernde Bewegungsart, die von jedem leicht zu erlernen ist. Dies werden wir tun und ihr könnt das dann therapeutisch nutzen.

(Wir laufen zusammen im klassischen Langlaufstil. Anfänger und mittlere Fortgeschrittene können gleichermaßen Erfüllung finden.)

2 mögliche (voneinander unabhängige) Termine 2023:

1. Sonntag, den **15.01.** (16 Uhr) bis Samstag, den **21.01.2023** (12.30 Uhr)
2. Sonntag, den **12.02.** (16 Uhr) bis Samstag, den **18.02.2023** (12.30 Uhr)
(Genauere Zeiten auf Anfrage)

Leitung: Rainer Körner (Heilpraktiker, Yoga- und Atemtherapeut)

Seminarort: In der Natur und Seminarhaus SanaSophia

Niggeln 37 1/7, D-83676 Jachenau

Seminarbeitrag: 595 €

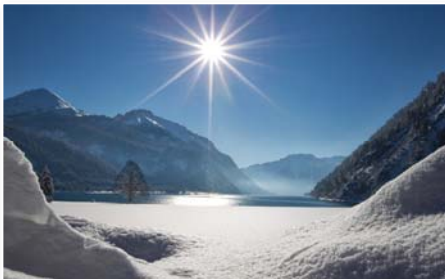
(für Yoga-Seminarleitung, Langlaufführung und Langlaufunterricht von Rainer)

Rund um die Yogaeinheiten und Langlauftouren

werden wir es uns gut gehen lassen beim gemeinsamen Einkehren, Essen, Spielen und Gesprächen über das Leben und die Welt...

Verwöhnprogramm (rund um den Kurs)

Meine Freunde Maria und Franz Bodmaier von <https://rundum-gesund.com/> verwöhnen uns mit biologisch-vegetarischem Essen und auf Wunsch auch mit Massagen und verschiedenen Behandlungen.



Familienangehörige

sind im Umfeld des Seminares und auch für einzelne Aktivitäten (Essen, Langlauf, Freizeitaktivitäten...) herzlich willkommen!

Mitzubringen sind:

Yogamatte, Winterschuhe (Wanderschuhe),

Langlaufausrüstung (kann bei Bedarf auch hier die ganze Woche günstig ausgeliehen werden – Bitte Bescheid geben wer eine Ausrüstung braucht dann kümmere ich mich darum.)

**Rechtzeitige Zimmerbuchung in der Jachenau
(evtl. Ferienwohnung) wird empfohlen!!!**

<https://biologisches-heilwissen.de/zimmer-in-jachenau.html>