

Yoga-Therapie und Regeneration

Therapeutische Anwendungen für die Heilpraxis anhand von Eigenerfahrung

Bewegung, Bewusstheit und Naturerleben sind wesentliche Elemente zur Förderung der Gesundheit sowie der körperlichen und seelischen Entwicklung.

In der **Yoga-Therapie und Regenerationswoche** erlernen wir Inhalte und Übungen, die wir als Therapeuten, Heiler und Berater sehr effektiv und bereichernd mit Klienten in der Heilpraxis anwenden können. Voraussetzung dafür ist die lebendige und regenerativ-erholsame Eigenerfahrung, die wir in dieser Woche erleben werden. Wir werden diese Woche sehr naturnah gestalten und viele Übungen auch im Freien (Garten, Natur...) praktizieren.



Inhalte der Yoga-Therapie und Regenerationswoche 2024

Ich habe auf der Basis der seelisch-geistigen Sinnbilder und der energetischen Wirkungen der Übungen eine Yogareihe entwickelt, die die Konfliktlösung und damit die Gesundung grundlegend unterstützt. Wir werden dabei auch lernen, unser Denken, Fühlen und Wollen, so wie unseren Atem ihrem Wesen gemäß einzusetzen.

Grundlagenkurs: Sonntag, **28.07.** (ab 16 Uhr) bis Samstag, **03.08.2024** (bis 13 Uhr)



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

Seminarort: In der Natur und Seminarhaus SanaSophia, Niggeln 37 1/7, D-83676 Jachenau

Seminarbeitrag: 595 € (für Seminarleitung)

Mögliche Naturunternehmungen (mit Yoga) rund um Jachenau (die Heilkraft der Natur erfahren)

- ✚ Ausgesuchte Wanderungen zu kraftvollen Naturplätzen
- ✚ Schluchtenwanderungen (zu schönen Wasserfällen und einsamen Badeplätzen)
- ✚ 3-Seenwanderung mit herrlichen Ausblicken ins Karwendelgebirge und auf die Zugspitze
- ✚ Gemeinsames Stand Up Paddling (SUP) um die Insel am Walchensee
(mit Einführung ins Paddeln und Yoga auf dem SUP-Brett)



Familienangehörige

sind im Umfeld des Seminars und auch für einzelne Aktivitäten
(Essen, Wanderungen, Paddeln...) herzlich willkommen!



Mitzubringen sind:

Yogamatte (Decke), Sitzkissen (bei Bedarf), wasserfeste Unterlage, Regenhose, Regenjacke, Outdoor-Sandalen, Wanderschuhe oder gute Turnschuhe, Selbstverpflegung (bei Bedarf), evtl. Fahrrad

Verwöhnprogramm

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.

Rund um die Yogaeinheiten

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

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

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