

Feel Good Home Retreat

Starte Dein Wohlfühlwochenende mit Achtsamkeit, Yoga & Meditation

Moderation:

Tutorin Annika Klein und Katja Witulla führen Dich durch das Feel Good Home Retreat.

10:00 – 10:15 Uhr

Schön, dass Du da bist: Begrüßung und Vorstellung

Wir starten gemeinsam in den Tag und stellen Dir das heutige Programm mit viel Praxis zum Mitmachen und Wohlfühlen vor.

10:15 – 11:15 Uhr

Praxisworkshop Achtsamkeit:

Mindful morning: Starte den Tag achtsam (Aline Schmid)

Erfahre was Achtsamkeit bedeutet, und erlerne praktische Übungen, die Dich das „hier & jetzt“ ganz bewusst spüren lassen. Aline Schmid gibt Dir einen persönlichen Einblick in ihre wertvolle Tätigkeit als Achtsamkeitstrainerin. Sie ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Wirtschaftsmediatorin und Systemischer Businesscoach. Seit 2017 verbindet sie als selbstständige Achtsamkeitstrainerin und Mediatorin ihre beiden Herzensthemen Achtsamkeit und wertschätzende Kommunikation miteinander.

www.alineschmid.de

Pause: 11:15 – 11:25 Uhr

11:25 – 12:25 Uhr

Praxisworkshop Vinyasa-Yoga:

Let's flow together: Stärke Deine Mitte (Sabine Steenaerts)

Fließe mit uns durch einen energetisierenden und kraftvollen Yoga-Flow, der Dich für den Rest des Tages körperlich als auch mental stärkt. Spüre Deine Mitte und lass den Vinyasa-Flow auf Dich wirken. Sabine Steenaerts gibt Dir live aus Goa inspirierende Einblicke in ihre Tätigkeit als Yogalehrerin. Der Workshop ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Sabine Steenaerts ist selbstständige E-RYT 500 Lehrerin der Yoga Alliance und unterrichtet Klassen für Yoga Schulen sowie Firmen und Privatpersonen. Ihre Passion ist Vinyasa-Yoga, weshalb sich ihr Unterricht vorwiegend in diesem Stil wiederfindet. Hier lässt sie ihrer Kreativität freien Lauf und ihre Schüler durch verspielte Sequenzen fließen.

www.alh-akademie.de/blog/dozentin-yoga-ausbildung



Feel Good Home Retreat

Pause: 12:25 – 12:35 Uhr

12:35 – 13:20 Uhr

Praxisworkshop Meditation:

Slow down: Richte den Blick nach innen (Jana Ciura)

Erlebe, Deine Gedanken bewusst kommen und gehen zu lassen. Spüre, wie Du Dein Wohlbefinden steigerst und Entspannung findest. Jana Ciura zeigt Dir, wie sie als Meditationslehrerin ihren Schülern zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Leben verhilft.

Jana Ciuras Ziel ist es, Yoga und Meditation mit viel Spaß und Lockerheit in den Alltag der Menschen zu bringen. Seit 2006 unterrichtet sie Kurse und Workshops in Meditation, Yoga und Körperarbeit. Dabei vermittelt sie Techniken und Hintergründe klar und alltagsnah. Im Zentrum ihres Tuns steht es, Menschen individuell auf ihrem Weg zu einer achtsamen ganzheitlichen Lebensgestaltung zu begleiten.

www.jana-ciura.com

13:20 – 13:40 Uhr

Fragen und Antworten

Wir beantworten Dir Deine Fragen rund um unsere Ausbildungen in den Bereichen Yoga, Meditation und Achtsamkeit.

13:40 – 13:45 Uhr

Verabschiedung & Danksagung

Schön, dass Du dabei bist! 😊