

# 4. YOGA

Wochenende

## Wir laden herzlich ein

zum 4. Yoga-Wochenende in die Räumlichkeiten von PHILANTHROPOS,  
den staatlich anerkannten Berufsfachschulen für Physiotherapie und Massage  
in Erlangen.

**Preise: € 79.- / Schüler € 69.-**

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Falls vorhanden, bitte Yogamatten, Klötze und Gurte mitbringen.

## Anmeldung

per E-Mail [info@ppt-erlangen.de](mailto:info@ppt-erlangen.de),

über unsere Homepage [www.ppt-erlangen.de](http://www.ppt-erlangen.de),



# 4. YOGA

Wochenende



**PHILANTHROPOS**

Staatl. anerkannte Berufsfachschulen für Physiotherapie und Massage

Rathenaustraße 20 • 91052 Erlangen • Telefon 09131 - 6876686

[www.ppt-erlangen.de](http://www.ppt-erlangen.de)

**PHILANTHROPOS**

Samstag / Sonntag, den 10. und 11. März 2018

# 4. YOGA

Wochenende



**Nicole Frielitz**  
Moderation

## Samstag, den 10.03.2018

- 14:00 Raum 4: Come together & Begrüßung
- 14:30 - 16:00 Raum 4: Yoga und Deine Gelenke mit Christine  
Raum 7: Partner Yoga mit Anika und Alex
- 16:30 - 18:00 Raum 4: Thai Yoga Massage mit Katharina und Nico  
Raum 7: Kundalini Yoga mit Alexandra

## Sonntag, den 11.03.2018

- 10:00 - 11:30 Raum 4: Yoga loves Music mit Claudia  
Raum 7: Kraft der Achtsamkeit mit Katharina und Nico
- 12:00 - 13:30 Raum 4: Energy Dance Yoga mit Alexandra  
Raum 7: Stressmanagement Yoga mit Alex
- 13:30 Raum 4: Verabschiedung



### Yoga und Deine Gelenke



Diese 90-minütige Einheit bringt Dich Deinen Gelenken als lebendige „Drehorte“ näher. Durch ein feineres Erleben und Verständnis für Deine Gelenke kannst Du die Asanas in einer neuen Qualität erfahren. Es kann sich eine Wahrnehmung einstellen, dass es wie „geschmiert“ für Dich läuft. Alle Teile Deines Körpers kommunizieren miteinander und arbeiten in einer gesunden Verfassung zusammen.

### Partner Yoga



Durch die Unterstützung des Partners kannst Du Deine vermeintlichen Grenzen in erstaunlichem Maße überschreiten. Du erlebst eine neue Tiefe der Körper- und Selbsterfahrung. Das Wechselspiel von Geben und Empfangen sowie von An- und Entspannung ist gekennzeichnet von Leichtigkeit und Freude. Je bedingungsloser Du Dich in die unterstützenden Hände des Partners geben und je mehr Du loszulassen kannst, desto größer wird Dein Selbstvertrauen.

### Stressmanagement Yoga



Hier lernst Du effektive Yogaübungen für ein wirksames Stressmanagement im Arbeitsalltag und für zu Hause. Lerne das HMT-First-Aid-Kit kennen und integriere die passenden Yogafrequenzen in Deinen Alltag. So löst Du Schulter- und Nackenverspannungen.

### Thai Yoga Massage



Erfahre die Kunst der achtsamen Berührung anhand einer angeleiteten Thai Yoga Massage-Sequenz für den ganzen Körper. Thai Yoga versetzt den Empfangenden in einen wohlthuenden Zustand tiefer Entspannung. So können sich Blockaden auf allen Ebenen lösen und das gesamte Energiesystem kommt wieder in Einklang. Teilnahme mit oder auch ohne einen Partner.

### Yoga und die Kraft der Achtsamkeit



In diesen 90 Minuten aktivieren wir gemeinsam unseren Entschleunigungsmodus, der uns zurück in den gegenwärtigen Moment bringt. Der Wechsel zwischen Yoga-Flow, bewusstem Atmen und Tiefenentspannung gibt Dir Einblicke in die wunderbare Welt der Achtsamkeit. In diesem Sinne darfst Du gespannt sein und vielleicht hörst Du die Wolken ziehen.

### Kundalini Yoga



Ein Einführungskurs ins Kundalini Yoga und einige Pranayama-Übungen (Atemtechniken) um Dein Energieniveau zu erhöhen und Dein Bewusstsein zu erweitern. Kundalini Yoga wird das Yoga des Bewusstseins genannt. Es geht darum, das innere Auge zu öffnen und die eigene Ganzheit wahrzunehmen, um Deine Lebenskraft und Deine persönliche Ausstrahlung zu verstärken.

### Energy Dance Yoga

Diese Form verbindet fließende, elegante Elemente des Tanzes mit den Asanas. Sensibilisiere Dich auf Deinen Körper und lerne neue Grenzen kennen. Gefühle werden nach außen darstellbar und transformiert im persönlichen Ausdruck des Seins. Fühl Dich frei und entdecke Deine eigenen Bewegungsspielräume!

### Yoga loves Music



Wir erlernen eine Yoga Choreographie zu einem wunderschönen Soul Song, die wir synchron ausführen. Das geht ans Herz! Durch mehrfache Wiederholung, den Einklang von Bewegung und Atem, wirst Du ins Spüren kommen und alle Gelenke zur Ruhe bringen.