



Ashtanga Yoga & Nervensystem Stabilisierung *mit annette hartwig*

25. - 27. OKTOBER 2024
BODY WISDOM
WOCHENEND-WORKSHOP

FREITAG 18 - 20 UHR
INTRO NERVENSYSTEM,
EMBODIMENT & SOMATICS

SAMSTAG + SONNTAG
8.00 UHR - 10.30 UHR
MEDITATION, PRANAYAMA &
CHANTING, GEFÜHRTE
ASANA PRAXIS
12 - 15 UHR WORKSHOP

ALLE SESSIONS: 239 EURO
EINE SESSION: 49 EURO



Dieser ganzheitliche Workshop lädt ein, sich aus der Tiefe des Körpers heraus zu bewegen um mehr innere Harmonie und Wohlbefinden zu kultivieren. Mit traditionellen & zeitgenössischen Ideen erkunden wir, wie wir unseren Körper bewegen, denken, fühlen, kommunizieren und ruhen lassen können. Wir werden die Formen des Ashtanga-Yoga auf funktionaler und energetischer Ebene erfahren und die feinstoffliche Erfahrung des Formlosen zulassen.

Du möchtest - ein Verständnis für die Reaktionen deines Nervensystems bekommen | mehr Handlungsrepertoire & Resilienz erleben | in maximalem Energie-Potential sein | dein Toleranzfenster mit der Poly-Vagale Theorie erweitern | Extero- und Interozeption fördern | Vertrauen in intuitive Fähigkeiten wieder herstellen | Sinn für tägliche Verantwortung und Nachhaltigkeit wahren

Jeden Tag stärken wir das verkörperte Zuhören mit Yoga, Mantra & Meditation, Body-Mind-Centering, Satsang und somatischen Entdeckungsreisen. Wir werden uns zusammen bewegen, lachen, meditieren, schwitzen und staunen. Ressourcen & Potentiale erkennen. Experimentelle Anatomie fühlen. Dem Flüstern des Herzens lauschen. Den individuellen Selbst-Ausdruck so doll ermutigen, das die innewohnende, energetische Signatur ruhig und kraftvoll vibrieren kann. Du wirst mit einem großzügigen Werkzeugkasten nach Hause gehen, welcher dein Nervensystem stabilisiert und dich mit dem bedingungslosen Zustand der Lebendigkeit verbindet.

Annette Hartwig's Unterricht ist intuitiv, raumhaltend und geprägt von einer offenen & warmen Präsenz. Sie ist MindBody-Therapy-Coach, Somatic Stress Release Practitioner, FRC® Mobility Spezialist, langjährige Assistentin & Schülerin von Dena Kingsberg. Inspiration entsteht aus ihrem eigenen Selbstentwicklungsprozess und dem Unterrichten seit mehr als 25 Jahren. Sie ist fasziniert von der wilden Sprache unserer Seelen und der kreativen Reorganisation unseres Körpers.

Annette hat eine tiefe Wertschätzung für die Lehren mystischer Traditionen, Yoga Philosophie, Psychologie und Neuro-Wissenschaften. Sie webt verschiedenen Modalitäten auf authentische Art zusammen, so das sich eine feinere Wahrnehmung für die Einfachheit des Seins und Flow-Zustands entfalten kann. Sie leitet yogabija - eine Plattform für Retreats & Trainings in Europa und ist Mit-Gründerin des Dawn Collective Yoga Shala in Arrifana, Portugal. www.yogabija.eu