

Reiki- Yoga Workshop am 28. und 29. Januar 2012 mit Chris Kolonko

Anmeldung unter 0821 - 508 80 40

Sa. 28. Januar: 16h - 18h und 19h - 21h

So. 29. Januar: 12h - 14h und 15h - 18h

Energieausgleich: 90,- EUR pro Teilnehmer für alle 8 Stunden

Einzelstunde: 30,- EUR

Dauer und Aufteilung:

- Wir üben Reiki-Yoga in zwei Sessions von jeweils 2 Stunden pro Tag.
- Die erste Übungsstunde am Tag ist, neben leichteren Asanas, auf das richtige Atmen zu den Übungen ausgerichtet und hat den Fokus auf Chanten und Meditation, was nicht bedeutet, dass diese Stunde nicht körperlich anstrengend sind.
- Des weiteren liegt der Fokus auch besonders auf der korrekten Ausführung der Yogaübungen, damit in der zweiten Einheit ein echter YogafLOW in Verbindung mit Atem und Asana entsteht.
- Diese erste Stunde am Tag hilft uns Geist, Körper und Seele auf die anstrengendere zweite Stunde vorzubereiten und zu erkennen, wo unsere Schwachstellen oder eventuelle körperliche Probleme liegen.
- Zwischen den Sessions gibt es eine 60-minütige Pause, für die sich jeder eine Kleinigkeit zu essen mitnehmen sollte (Müsliriegel, Banane ect.). Auch ein kurzes Duschbad kann vorgenommen werden, was im Hinblick auf die entgiftende Wirkung beim Yoga oft sehr angenehm ist.
- Wegen der stark entgiftenden Wirkung beim Reiki-Yoga sollte jeder Teilnehmer mindesten zwei Liter während des Trainings, und anschließend zwei Liter Flüssigkeit - am besten Fruchtschorle ohne Kohlensäure - zu sich nehmen.
- Es ist auch ratsam Trainingskleidung zum Wechseln mitzunehmen, da die Teilnehmer nach jeder Session durchgeschwitzt sind und die feuchte Trainingskleidung den Körper auskühlt.
- Die Zweite Stunde endet mit einer langen Meditation bei der Reiki (universelle Energie) fließt und die heilende Wirkung des Yoga versiegelt wird.

Allgemeines zum Workshop:

- Dieser Workshop bietet jedem Teilnehmer die Möglichkeit, das aus den Yogaübungen zu ziehen was für ihn persönlich wichtig ist.
- Er kann es für die Bühnenpräsenz nutzen
- Er kann lernen seine Ausstrahlung zu forcieren
- Er kann lernen sich zu erden und zu begreifen, wie die Verbindung zwischen Reiki und Yoga funktioniert
- Er kann an den Asanas aus Kundalini, Jivamukti und Ashtanga Yoga seinen Körper und Geist stärken
- Er bietet die Gelegenheit durch Meditation in einen Zustand absoluten Wohlbefindens zu gelangen
- Er kann viele der Übungen für sich selbst abspeichern und diese später für sich selbst durchführen, zum Aufwärmen vor einer Vorstellung nutzen, im Fitnesstraining kombinieren oder Teile daraus zum Energetisieren in der Büropause nutzen.
- Und das Wichtigste: Der Workshop ist ein kleiner Urlaub aus dem Alltag der den Zustand des „Hier und Jetzt“ zu einem Erlebnis werden lässt.

Was braucht man?

- 2 Handtücher
- Bequeme Kleidung die keine Bewegung einschränkt, auch zum Wechseln
- Eine warme Decke für die Meditation
- Eventuell Socken, ebenfalls für die Meditation
- Wer möchte kann seine eigene Yogamatte mitbringen, ansonsten sind Matten vorhanden...

Zu Beachten!

Bitte erscheine pünktlich, eher schon etwas früher um Deinen Geist auf das Kommende einstellen zu können. Bei gesundheitlichen Bedenken ist es ratsam vorher einen Arzt aufzusuchen und sich beraten zu lassen. Speziell bei Rückenbeschwerden oder bei Problemen welche die Bewegung einschränken sollte man sich vorher bei einem Facharzt informieren.

Was ist R E I K I?

REIKI heißt übersetzt Lebensenergie und ist eine alte japanische Heilmethode

REIKI fördert die Gesundheit, bringt Entspannung und harmonisiert Körper, Geist und Seele

REIKI mobilisiert die Abwehrkräfte, normalisiert den Schlaf, befreit von Abhängigkeiten, wirkt unterstützend bei schweren Krankheiten u.v.m.

Reiki wirkt ganzheitlich heilend auf unseren Körper, Emotionen, Intellekt und anderen Bewusstseinssebenen

Reiki wirkt ganzheitlich auf allen Ebenen des menschlichen Daseins.

Reiki wirkt unterstützend bei schweren Krankheiten, Reiki fördert die Selbstheilungskräfte