



Wise Women Yoga

Transformation durch Bewegung



Wise Woman Yoga lässt uns die Weisheit unseres Körpers und unserer Seele erfahren. Kraftvolle und sanfte Haltungen verbinden sich miteinander und mit liebevoller Achtsamkeit für unseren Körper und unseren Atem wachsen wir über unsere Grenzen hinaus. Wir erlangen neue Lebendigkeit, Gesundheit, Selbsterkenntnis und inneres Gleichgewicht.

Ich schöpfe meine Inspirationen für den Yogaweg aus dem ursprünglichen Yoga, dessen Wurzeln über 5000 Jahre weit zurückreichen. Damals begannen weise Frauen und Männer mit dem bewussten Praktizieren von Körperhaltungen, achtsamem Atem und Meditation, um Gesundheit und geistige Harmonie zu erlangen.

Die Haltungen im Yoga – die Asana – verstehe ich als eine Parabel für unser Leben. Sie bilden in ihrer Gesamtheit alle Archetypen unseres Lebens und unserer Seele ab und führen uns zu unserer ganz persönlichen Ganzheit. Das Ziel in Wise Woman Yoga besteht nicht darin, eine bestimmte Haltung zu „können“ und schon gar nicht, sie perfekt zu „können“. Transformierend wirkt die direkte Erfahrung, die wir in einer Haltung machen.

Praktizierst Du z.B. die Heldinnen-Haltung, wirst Du ganz konkret wahrnehmen, wie tief Deine Wurzeln in die Erde reichen oder wie leicht es Dir fällt, Deinen Herzraum zu öffnen. Nimmst Du allein äußere Korrekturen an der Haltung vor, dann sieht diese am Ende vielleicht schöner aus, willst Du aber die Chance ergreifen, Deinen Körper, Deine Psyche und Seele von innen her zu transformieren, musst Du anders vorgehen.

Beginnst Du mit liebevoller, feinfühler Achtsamkeit in die Haltung hinein zu spüren, wirst Du herausfinden, wie es dir besser gelingt, z.B. Dich sicherer zu verwurzeln oder Dein Herz zu öffnen. Die Ursachen dafür können in körperlichen Verspannungen liegen, im Stress auf der Arbeit oder alten seelischen Mustern. Indem sie Dir in der Haltung allmählich bewusst werden, kannst Du beginnen, liebevoll mit Dir selbst Schritt für Schritt Veränderungen herbei zu führen. Bewusstes Atmen, feinfühlig Korrekturen der Bewegung und eine meditative geistige Haltung führen Dich zu Dir selbst und deinem vollen Potential.

Kurse

Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt. In einer Atmosphäre der gegenseitigen Akzeptanz kann jeder Teilnehmer:in ihr eigenes Potential entdecken und entfalten.

Yogakurse 19.09.–19.12.2022

YOGAKURSE ONLINE MIT VIDEO

12x Dienstag 18.45–19.45 Uhr

YOGAKURSE PRÄSENZ IN NEUFAHRN

12x Montag 19.30–21.00 Uhr

12x Dienstag 10.00–11.30 Uhr 20.00–21.30 Uhr

[ZUM YOGAKURS ANMELDEN](#)

Therapeutisches Yoga

Therapeutisches Yoga ermöglicht Dir einen ganzheitlichen Heilungsweg, an dem Du selbst aktiv mitwirkst. Du kannst damit sowohl körperliche Beschwerden lindern (z.B. Rücken oder Gelenksbeschwerden, das Auflösen von Verspannungen oder Kopfschmerzen) als auch Dein psychisches Befinden verbessern (z.B. Stress, Schlafstörungen oder Energiemangel).

Für diese Stunden stimme ich mich ganz individuell auf Dein Anliegen ein. Vor jeder Stunde besprechen wir, was Du Dir ganz persönlich von der heutigen Praxis wünschst.

Wir setzen genau da an, wo Du es am meisten brauchst, um Deine Mitte zu finden und Dein persönliches Ziel zu erreichen. Ich unterstütze Dich mit heilsamen Berührungen und helfe Dir so, innere und äußere Blockaden zu lösen.

Am Ende der Stunde erhältst Du eine Mitschrift der Übungen, mit der Du selbstständig zu Hause weiter praktizieren kannst. Auf Wunsch kann ich Dir auch einige Übungssequenzen auf Video aufnehmen, damit Du es als Anleitung weiter nutzen kannst.



Online Yoga – überall möglich



Es ist noch nicht so lange her, dass ich mit dem Online-Yoga begonnen habe und ich bin begeistert von den Möglichkeiten: Die Stunden sind so intensiv und lebendig wie die Präsenz-Kurse und wer einfach lieber in den eigenen vier Wänden übt, kann von jedem Ort aus daran teilnehmen.

In unserer Gruppe ist ein reger Austausch entstanden, wir nehmen uns Zeit für Rückfragen und Korrekturen und auch dafür, miteinander zu lachen!

Wir sind zwar nicht am gleichen Ort, aber wir befinden uns im selben Raum – wir erschaffen diesen Raum durch unsere Präsenz.

Und noch etwas Gutes hat das Online-Yoga: Wer möchte, erhält im Anschluss an die Stunde den Videomitschnitt der Übungen und kann so alle Übungen zu Hause wiederholen und vertiefen, so oft er möchte.

[ANFRAGEN & TERMINE](#)

Nur für Dich Einzel-, Partner- oder Freundinnen-Stunden

Alle meine Ausbildungen, Seminare und Gruppen kannst Du auch „Nur für Dich“ als Einzel- oder Partnerangebot buchen. Wir besprechen vorab, welche Ziele Du erreichen möchtest und ich stimme ich mich ganz auf Dein persönliches Anliegen ein.

[ANFRAGE „NUR FÜR DICH“](#)

Katharina Greuner

Diplompsychologin
Heilpraktikerin
Yogalehrerin BDY

Praxis

An der Lohe 32
85375 Neufahrn
kala@katharina-greuner.de
Mobil: 0176 – 82 63 71 09
Festnetz: 08165 – 93 44 841

Mein Angebot

Kala Heilarbeit
Ausbildung
Yoga
Spirituelle Reisen
Der Kreis der Seelenweberinnen
Heilsame Seminare
Newsletter

Info

Über mich
Soziales Engagement
Blog
Impressum
Datenschutzerklärung
Kontakt