

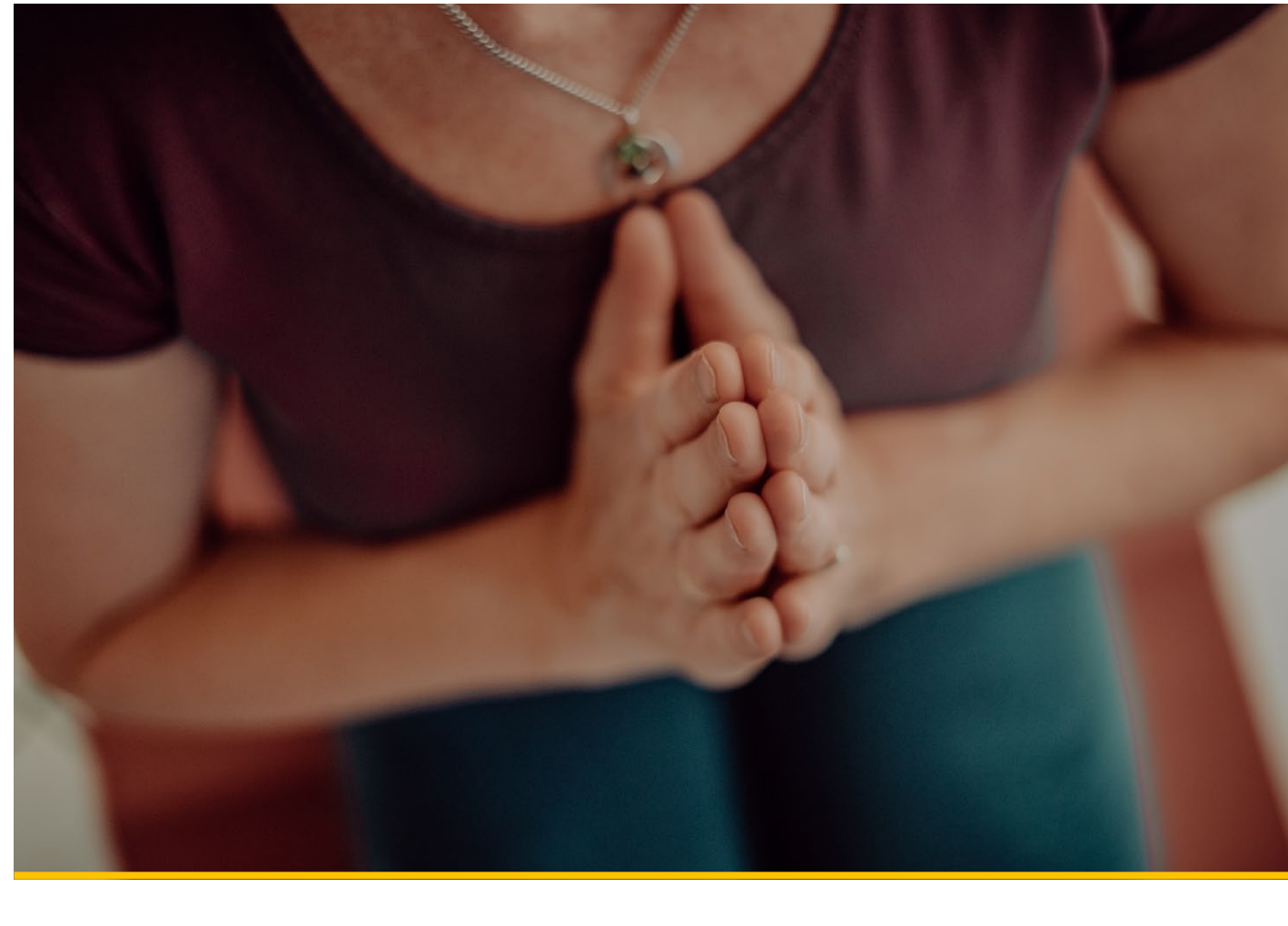


Wise Women Yoga Retreat – sei ganz Du selbst!

Ein Online-Programm über 6 Monate

20.09.2022–21.02.2023

Die **Termine** für den aktuellen Kurs findest Du unten.



Die Praxis auf der Matte, die Haltungen und Atemübungen sind nur ein Aspekt des Yoga und der soll auch in Zukunft nicht zu kurz kommen. Durch vertiefte Achtsamkeit lernst Du über die reine Körperarbeit hinaus, wie Du die Signale Deines Körpers besser verstehen und direkt mit Deinem Unterbewusstsein kommunizieren kannst. Das ermöglicht Dir, destruktive Lebensmuster zu verändern und mehr Freude, Gelassenheit und inneren Frieden in Dein Leben hineinzuziehen.

In uns allen lebt eine weise Frau oder ein weiser Mann, die mit diesem uralten Wissen des Yoga in Resonanz stehen. Diese ursprüngliche Schöpferkraft möchte ich in Dir ansprechen und Dich ermutigen, sie in Deinem Leben zu verwirklichen.

Du erhältst von mir nach unserem Retreat **alle Übungen, Vorträge und Inspirationen als Video bzw. schriftlich als Workbook** für Deine **selbstbestimmte ganzheitliche Praxis zu Hause**, die Du ganz nach Deinem Rhythmus und Deinen Wünschen gestalten könnt.

Du bist es wert, Deinen ganz persönlichen Weg zu gehen und in Deiner einmaligen Kraft zu leben!

Mit dem Wise Women Yoga Retreat wirst Du noch bewusster zur selbstbestimmten Schöpferin Deines Lebens:

Einmal im Monat lade ich Dich zum **Wise Women Yoga Retreat** ein, auf dem ich mit Dir gemeinsam tief in die Weisheit und die Geheimnisse der alten Yogis eintauche. Auf diesem Weg lernst Du, wie Du bewusster und erfüllter leben und inneres Glück und Zufriedenheit in Dir erwecken kannst.

Du wirst an dem wertvollen Wissen und den Lehren weiblicher Buddhas und weiblicher Yoginis teilhaben. Ihre lebenspraktische Yogaweisheit ermöglicht Dir, Dich besser in Dir selbst zu verwurzeln und gerade darum frei und souverän Dein Leben zu gestalten. Du lenkst gezielt Prana, die Lebensenergie, in alle Bereiche, die Du stärken und entwickeln möchtest und beginnst so, Deinen Alltag zu transformieren.



Was wird anders?

Wise Women Yoga Retreat und selbstbestimmte Manifestation

Wir treffen uns für einen Zeitraum von 6 Monaten 1x im Monat online an einem Dienstagabend für 2 bis 2,5 Stunden online zum Wise Women Yoga Retreat. Innerhalb dieses Zeitraumes findet 2x ein 1-stündiger Supervisionskreis zur Vertiefung Deiner Erfahrungen statt.

Die **Termine** für den aktuellen Kurs findest Du unten.



Inhalt des Supervisions-Kreises

- In diesem Kreis kannst Du Fragen stellen, über Deine bisherigen Erfahrungen reflektieren, Anregungen und Wünsche äußern.
- Du hast die Gelegenheit, Dich mit den anderen TeilnehmerInnen auszutauschen und Ihr profitiert gemeinsam von Euren Erfahrungen, ermutigt und stärkt Euch gegenseitig.
- Ich gebe Erklärungen, Impulse bzw. modifiziere die jeweilige Praxis, damit Du noch mehr Nutzen daraus ziehen kannst.

Ablauf und Inhalt des monatlichen Retreats

- Das Retreat beginnt mit einer Tiefenmeditation, um unseren Geist von der Unruhe des Alltages zu reinigen und für die feinere Wahrnehmung zu öffnen/zu fokussieren.
- Anschließend stelle ich ein praxisrelevantes Thema aus der Yogaweisheit vor, das uns hilft, die Weisheit und transformierende Kraft des Yoga in unserem Alltag umzusetzen.
- Die Yogapraxis, also die Asanas, Atemmeditationen und die Energiearbeit, ist genau auf unser Thema abgestimmt. Durch Dein konkretes, praktisches Üben manifestierst Du ihre Wirkungen in Deinem Leben, in deinen Körper, Deiner Psyche und Deinem Geist. So wird die heilsame Erfahrung zu einem Teil von Dir, auf dem Du immer weiter aufbauen kannst.
- Während des Übens übertrage ich Energie, so dass Du die Essenz der Yogapraxis deutlicher wahrnehmen und integrieren kannst.



Das Thema unseres ersten Zyklus heißt:

Entwickle Vertrauen – lass dich neu auf das Leben ein!

- Finde dein inneres Gleichgewicht – transformiere Schmerz und alte Verletzungen
- Lass dich tragen vom Atem – und bringe Dein Prana zum Fließen
- Im Fließen der Bewegungen erkennst du deinen eigenen Rhythmus
- Umgehen mit widrigen äußeren Umständen und in der Balance bleiben
- Wie du deinen eigenen Wert erkennst und ihn lebst
- Bringe Balance und Fülle in alle Lebensbereiche
- Erkenne emotionalen Ballast erkennen und lass ihn los



Was gebe ich Dir?

- 1x monatlich Wise Women Yoga Retreat
- 2x im Kurs einen Supervisionskreis
- die Aufzeichnung unseres Wise Women Yoga Retreats mit allen Übungen, Erklärungen und Vorträgen
- Energieübertragung während des Wise Women Yoga Retreats
- ein Video für Deine regelmäßige Meditation
- ein Video für Deine regelmäßige Yogapraxis
- die Möglichkeit mir per Mail oder WhatsApp Fragen zu Deiner regelmäßigen Yogapraxis und Deinen Erfahrungen dabei zu stellen
- persönliche Tipps wie es Dir noch besser gelingt, Zeit und Ruhe für Dein Üben und Deine Reflexionen zu finden und wenn das Üben einmal schwierig wird
- Unterstützung, damit es Dir leichter fällt, die „Inseln der Achtsamkeit“ heilsam in Dein tägliches Leben zu integrieren
- Workbook mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Punkte für Dein praktisches Üben, damit Du nicht immer in den Videos suchen müsst
- Anregungen, wie Du beim Üben Deinen Energiefluss und Deine Erfahrungen immer mehr intensivieren kannst



Was kannst Du tun?

- Dich für eine lebendige, selbstbestimmte und ganzheitliche Yogapraxis entscheiden
- bewusste Freiräume für Deine Entwicklung und Stärkung schaffen
- Dir kleine, aber regelmäßige Inseln der Achtsamkeit im Alltag einräumen, die Dich wieder in Deine Mitte zurückbringen
- zu Dir selbst stehen, Deinen Wert erkennen und selbst-bewusst zur Schöpferin Deines Lebens werden

Online-Termine 2022/23

6 Monate **Wise Women Yoga Retreat** 1x monatlich Dienstag von 19:00–21:30

Termine: 20.09.2022 | 18.10.2022 | 22.11.2022 | 13.12.2022 | 17.01.2023 | 21.02.2023

Supervision 2x je 60 min.

Termine: 25.10.2022 | 20.12.2022

Optional: **Wise Women Yoga Tag** in Präsenz

Termin: 28.02.2023

Kosten für den Kurs mit allen Terminen, Videos und Workbook und Begleitung: insgesamt 460 €
Optional ein zusätzlicher „Wise Women Yoga Tag“ in Präsenz am 28.01.2023: Kosten 110 €

ZU WISE WOMEN YOGA ANMELDEN

Katharina Greuner

Diplompsychologin
Heilpraktikerin
Yogalehrerin BDY

Praxis

An der Loh 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