

## **GESCHÄFTSBEDINGUNGEN**

Nur mit vollständig ausgefüllter Anmeldung und nach Überweisung der gesamten Workshop-Gebühr ist die Teilnahme gesichert.

Bei schriftlicher Abmeldung bis spätestens vier Wochen vor Workshopbeginn werden 60%, bis zwei Wochen 40% der Kursgebühren erstattet. Danach ist keine Rückzahlung mehr möglich.

Aus organisatorischen Gründen gilt diese Regelung auch bei akuter Krankheit und anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Weitere Termine sind geplant am  
20. Juni und 17. Oktober 2015

***"Wir alle tragen einen nährenden Quell der Lebenskraft in uns, von dem wir kaum zu träumen wagen"***

William James

## **INFORMATION UND ANMELDUNG:**

### **Inga Mayer**

Wurzerstr.11

80539 München

Tel: 089-29163791

Mobil: 0175-5222529

info@ayurvedische-heilkunst.de

www.ayurvedische-heilkunst.de

Termin: 28. Februar 2015

Zeit: 10.00 -17.00Uhr

Seminargebühr: € 80,00

Mitbringen: Lockere Kleidung,  
Yogamatte,  
Meditationskissen

Mittagessen: 13.00-15.00 Uhr

Kursort:

Eurythmieraum der Waldorfschule am Illerblick

2.Stock Hauptgebäude

Unterer Kuhberg 22

89077 Ulm

# Sphurana Yoga

mit  
Inga Mayer



**Seminar**  
**28. Feb. 2015**  
**20. Juni 2015**  
**17. Oktober 2015**  
**Ulm**

# Sphurana

## INNERE FESSELN LÖSEN

### Zeit für den nächsten Schritt.

Haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, Ihr Gefühl sagt Ihnen dass Sie was ändern sollen, Sie haben Vorstellungen von einem besseren Leben, aber irgendetwas hält Sie zurück den nächsten Schritt zu wagen. So verweilen wir lieber in dem Alten, gewohnten Trott und sind etwas mehr oder weniger glücklich aber nicht ganz. Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht warum das so ist? Sind es Konditionen, Gewohnheiten oder Angst vor dem Neuen, dem Ungewissen? Was hält Sie ganz speziell davon ab, Ihre alten Muster zu brechen, Neues zu wagen und zu entdecken?

In diesem **Workshop** haben Sie die Gelegenheit:

- in diese Fragen hineinzuspüren,
- Ihre **inneren Fesseln kennen zu lernen** und zu **lösen**.
- eine weite Perspektive an Möglichkeiten zu erfahren,
- für ein **glückliches und erfülltes** Leben und mehr Vitalität und Leistungskraft.

# Yoga

## SPHURANA YOGA, das Yoga der inneren Vibration!

Im Sphurana Yoga legen wir den Fokus mehr auf unsere inneren Themen als auf körperliche Fitness. Während wir uns in die Asanas begeben, verweilen wir mit unserer Achtsamkeit bei den Schwierigkeiten und Widerständen, die auftauchen und erforschen deren Hintergründe. Schon während wir unsere Aufmerksamkeit darauf lenken und entdecken, wo und warum wir uns zurückhalten, erfahren wir ein Loslassen von Kontrolle und Blockaden.

Wenn Körper und Atem in der Yogaposition Eins werden, spüren wir eine innere Vibration die uns Kraft und das Gefühl der inneren Öffnung erfahren lässt. Das, woran wir festhalten und was uns innerlich gespalten hält, kann langsam losgelassen werden. Durch das Spüren und Auflösen dieser Grenzen können wir uns mehr und mehr unserer natürlichen und uneingeschränkten Lebensenergie hingeben. So kann ein ganzheitlich erfüllter Zustand des Seins entstehen.

## SEMINARLEITERIN :

### Inga Mayer

- Körperpsychotherapeutin, Yogalehrerin
- Life Energy Therapist Sphurana Yoga®,
- Heilpraktikerin, Ayurveda Therapeutin
- Leiterin der Praxis für Ayurvedische Heilkunst, München

## Sphurana Yoga

Ulm 28. Februar 2015    20. Juni 2015    17. Oktober 2015

Name : ..... Straße : .....

PLZ : ..... Ort : .....

Telefon : ..... E-Mail : .....

### Ort, Datum, Unterschrift :

Diese Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnahme an dem Seminar geschieht auf eigenen Verantwortung  
Konto: Ayurvedische Heilkunst / Seminar • GLS Bank GENO DEM 1GLS IBAN DE 48 430609678220567400

