



YOGA AUSZEITEN IM EINKLANG DER JAHRESZEITEN

deine Auszeit · Regeneration · innere Balance

MAI-DEZEMBER 2024

STEINWINDMÜHLE

KINDERBETREUUNG MÖGLICH!

GROSS ROSENBURG

ANMELDUNG: INFO@SUEDRAUM-LEIPZIG.DE, TEL:0178/7124772



DEINE AUSZEIT FÜR INNERE BALANCE

Der Kreislauf der Jahreszeiten hat eine herausragende Bedeutung auf die Balance der Körpersysteme.

Mit den natürlichen Rhythmen bleiben wir im **Lebensfluss**. Die Übungspraxis richten wir zu jeder Jahreszeit so aus, dass die **entsprechenden Organe gestärkt** werden und sich **Energieblockaden lösen** können. In allen Seminaren pflegen wir die Einbindung in eine warme, wohlwollende Gemeinschaft, die die persönliche Entwicklung massgeblich unterstützt.

Um jedem einen Zugang zu dieser Erfahrung in **holistischer Körperarbeit** zu ermöglichen, lehren wir aus verschiedenen sich ergänzenden Traditionen heraus.

Inhalte:

- Iyengar Yoga
- Meridian Yoga
- Yoga des Klanges
- Tanz Yoga
- Meditation und Atemtechniken
- Zeit in der Natur, Rituale
- ayurvedische Küche





Frühling

NEUSTART · WACHSTUM · ENTGIFTUNG

Leber, Galle - Verwandlung von Wut in
Tatkraft und Lebensfreude

9. Mai 2024 17:00 Uhr - 12. Mai 2024 14:00 Uhr

Anmeldung: bis 14. April 2024



Spät Sommer

EMOTIONALE BALANCE · DANKBARKEIT · VERDAUUNG

Milz, Magen - Befreiung von Sorgen und Ängsten
und Ankommen in Klarheit und Verbundenheit

20. Sep 2024 18:00 Uhr - 22. Sep 2024 14:00 Uhr

Anmeldung: bis 1. September 2024



Herbst

LOSLASSEN · IMMUNSYSTEM · ATEM

Lunge, Dickdarm - Alte Glaubensmuster auflösen.
Ernten was gesät wurde. Die Weite des Herzens
erfahren!

01. Nov 2024 18:00 Uhr - 03. Nov 2024 14:00 Uhr

Anmeldung: bis 10. Oktober 2024



Winter

RÜCKZUG · INTROSPEKTION · VERTRAUEN

Nieren, Blase - Die Kraft des Lichtes schulen und
entfachen!

06. Dez 2024 18:00 Uhr - 08. Dez 2024 14:00 Uhr

Anmeldung: bis 1. November 2024



JAQUELINE BIEDERMANN

**Iyengar Yoga Lehrerin, Tanz Lehrerin für ZT
und klassisch indischen Tanz, Pädagogin**

unterrichtet seit 2006 Iyengar Yoga und Tanz. Im Laufe der Jahre vertiefte sie ihre Übungspraxis und nahm an vielen verschiedenen Aus und Weiterbildungen im Bereich Yoga teil. Ihr besonderes Interesse liegt in der Yoga Philosophie und Yoga als Lebenskonzept. Sie begeistert sich besonders für das Unterrichten in den Yoga Auszeiten fernab vom täglichen Leben. Hier ergibt sich die Möglichkeit die Yoga Praxis und Lehre in eine wohlwollende Gemeinschaft einzubinden und die Verbindung zu Mutter Erde stärken. Für Jacqueline drei essentielle Säulen, die unser Leben bereichern, nähren, stabilisieren, erleichtern und beseelen.



HANA HARINAMA JÜNGLING

**Holistic Yoga Coach and Mentor, Hormon
Yoga Lehrerin**

Harinama ist seit fast 20 Jahren Yoga Lehrerin. Sie hat ihre Aus- und Weiterbildungen in England, Belgien, Deutschland, Indien gemacht, online weiter aus USA, Indien, Österreich, Frankreich.

Ihre Leidenschaft ist nicht nur das "Wie" aber auch das "Warum" zu vermitteln und die faszinierende Zusammenhänge zu näherbringen..





ANMELDUNG:



verbindlich bis zu den oben angegebenen Daten.

SEMINARPREIS:

Maiwochenende: 200,-Euro

Alle anderen Wochenenden: 160,- Euro

Unterkunft, Sauna bei Dietrich Heyer:

EZ: 30,-Euro, DZ 20,-Euro, Schlafraum

unter Himmelskuppel: 7,-Euro,

Verpflegung extra

Kinderbetreuung:

zwischen 5 und 12 Jahren möglich (bitte anfragen)

SÜDRAUM YOGA & TANZ

Wolfgang-Heinze Straße 35

04277 Leipzig

Web: suedraum-leipzig.de

Tel: **0178 712 4772**

SAUNA



FÜR JEDEN GEEIGNET



YOGARAUM



MÜHLE



Wir freuen uns
auf Dich



Jaqueline
& Hanna