



ELKE LENZ
YOGA & AYURVEDA

Seminarwochenende am Bodensee

Samstag, 17. März 2018

8.45 Uhr **Einlass**

10 – 12.15 Uhr **OJAS – Lebensenergie** mit Elke Lenz
Theorie und Yogapraxis – Themen u.a.:
- Die Energietheorie im Ayurveda
- Wie kann ich aus yogischer und ayurvedischer Sicht meine Lebensenergie stärken?
- Welche Rolle spielt meine Übungspraxis beim Verlangsamen des Alterungsprozesses?

ab 12.30 Uhr **Mittagspause**
Mittagessen (mit Voranmeldung möglich)
Kosten: 16,- EUR Ojasstärkende, vegetarisches Essen vom Bio-Catering Service SAFRAN aus Radolfzell.

15 – 18.30 Uhr **Kriya-Yoga im Alltag** Theorie + Praxis.
mit Helga Simon-Wagenbach
KRIYA heißt Handeln, Reinigung, Therapie. Willst Du die Qualität Deines Alltags verändern, musst du zunächst Deine innere Wirklichkeit verändern durch Entschleunigung, energetische Balance, Klarheit und Herzgüte. In diesem inneren Veränderungsprozess ist die Übung mit der „spürenden ATEM-ACHTSAMKEIT“ in Einheit mit dem Körper von entscheidender Bedeutung.

Sonntag, 18. März 2018

9 – 10 Uhr **Yoga Morgenpraxis** mit Elke Lenz

ab 10.30 Uhr **Kriya-Yoga im Alltag** Theorie + Praxis.
mit Helga Simon-Wagenbach

ca. 12.30 Uhr **Ende**



HELGA SIMON-WAGENBACH

Studium west-östlicher Philosophien, Weisheitslehren und Literatur. Yogalehrerin BDY/EYU. Yoga-Tradition: Sri Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar und R. Sriram. Sie leitete 10 Jahre eine eigene grosse Yoga-Schule im Raum Frankfurt/Main und war 9 Jahre lang Vorstand für Aus- und Weiterbildung im BDY.

Heute unterrichtet sie im Berufsverband und privat vor allem Yoga-Meditation, Pranayama und Philosophie. Sie begleitet viele Menschen im Yoga-Einzelunterricht. Seit über 25 Jahren Zen-Schülerin von Roshi P. Willigis Jäger (von ihm als Zen-Lehrerin autorisiert.) www.helga-simon-wagenbach.de



ELKE LENZ Yogalehrerin BDY/EYU (Berufsverband der Yogalehrenden/Europäische Yoga-Union), in 1991 Eröffnung Yogaschule in Überlingen mit Unterrichtsangebot in der Tradition Krishnamacharya, ausgebildet als Rückenschulleiterin und Fortbildung in Spinaldynamik, Yoga für Kinder & Jugendliche (Thomas Bannenberg), Ausbildung in Svastha-

Yoga-Therapie Dr. Günter Niessen/Ganesh Mohan, Fortbildungen bei R. Sriram und Einzelschülerin von Helga Simon-Wagenbach, zert. Ayurvedaspezialistin mit einem Angebot von Ernährungs- & Lebensberatung, ayurved. Massagen (ausgebildet bei der Europäischen Akademie für Ayurveda Rosenberg). Angebotschwerpunkt: ganzheitliche Begleitung & Förderung der körperlichen & geistigen Gesundheit der Menschen durch Yoga & Ayurveda im Gruppen- & Einzelunterricht. www.yoga-ueberlingen.de

SEMINARGEBÜHR 150,- EUR inkl. Skript, ayurvedische Tees, Wasser & ayurvedisch ojasstärkende Pausensnacks. Excl. Mittagessen. Zahlbar bar vor Seminarbeginn an der Veranstaltung. In besonderen Lebenssituationen wie z.B. Arbeitslosigkeit kann auf Nachfrage eine Ermäßigung auf die Kursgebühr gewährt werden.

ORT Pfarrzentrum Weiler, Hauptstr. 47, D-78345 Moos-Weiler

VORANMELDUNG für Seminar & Mittagessen

bis spätestens 9. März 2018, Teilnehmerzahl begrenzt.

Elke Lenz • info@yoga-ueberlingen.de

www.yoga-ueberlingen.de