



— SEIT 1991 —
ELKE LENZ
YOGA & AYURVEDA

Fr. 04.10. bis So. 06.10.2019

Seminarwochenende am Bodensee

KLARER GEIST – WEITES HERZ Helga Simon-Wagenbach

Das „integrative Üben im Yoga“ (Einheit von Körper Atem und Aufmerksamkeit) ermöglicht das gleichzeitige, gemeinsame Wirken des Lebensfeuers Agni und des wachen ruhigen Geistes Citta. Die als Hintergrundfeld stabilisierende Kraft ist die Stille (Nirodha). Vom Atem begleitete „Spürende Achtsamkeit“ in allen Übungen kann zur Entschleunigung und zur Balance in Übung und Alltag führen. Das ist Yoga-Meditation. Während des Übungstages (auch in den Pausen) stabilisiert die Stille durch Schweigen den nachhaltig wirkenden Prozess.“

AGNI – DAS INNERE FEUER – AYURVEDA mit Elke Lenz

Theorie & Yogapraxis Themen u.a.: · Prakriti (individuelle Konstitution) · Vikriti (Ist-Zustand) · Was schwächt Agni? · Was stärkt Agni – praktische Empfehlungen für eine effiziente Verdauungskraft · Geschmacksrichtungen und Nahrungsmittel und Heilpflanzen und ihre Wirkung auf unseren Stoffwechsel und auf die Gunas (Sattva, Rajas, Tamas) · Geschmacksrichtungen und Gefühle und deren Wirkung · Wie reduziere ich Ama (Stoffwechseltoxine)

Fr. 04.10.19 8.45 Uhr Einlass

**10.00Uhr Elke Lenz: Agni, das innere Feuer
ab 12.30 Uhr Mittagspause**

MITTAGESSEN 12 EUR *(nur mit Voranmeldung)*

Kürbis-Kartoffel-Cremesuppe mit selbstgebackenem Fladenbrot vom Catering Service SAFRAN aus Radolfzell.

15.00 – ca. 18.30 Uhr Elke Lenz: Agni, das innere Feuer

Sa. 05.10.19 10.00 Uhr H.Simon-Wagenbach*:

Yoga-Meditation in der Stille

ab 12.30 Uhr Mittagspause

15.00 – ca. 18.30 Uhr*

So. 06.10.19 9 – 10 Uhr Morgenyogapraxis Elke Lenz

**10.30 Uhr H.Simon-Wagenbach: Fazit
und Schlussgespräche Ende ca. 12.30 Uhr**

Die Dozentinnen



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 Spiraldynamik, 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). Angebotsschwerpunkt: ganzheitliche Begleitung & Förderung der körperlichen & geistigen Gesundheit der Menschen durch Yoga & Ayurveda im Gruppen- & Einzelunterricht.

www.yoga-ueberlingen.de

SEMINARGEBÜHR 250,- EUR inkl. Skript, ayurvedische Tees, Wasser & ayurvedisch ojasstärkende Pausensnacks. Das Seminar kann nur als Gesamtangebot gebucht werden. Excl. Mittagessen am Fr. Zahlbar bar vor Seminarbeginn an der Veranstaltung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke & Kissen

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

VORANMELDUNG für Seminar & Mittagessen bis spätestens 19. Sept. 2019, Teilnehmerzahl begrenzt.

Elke Lenz • info@yoga-ueberlingen.de

www.yoga-ueberlingen.de