

HATHA-YOGA KURSE IN LÖRRACH

Es erwarten dich entspannende und kräftigende Yoga-Einheiten mit einem besonderen, durchdachten Aufbau (Vinyasa Krama). Die Übungen sind vorwiegend dynamisch (in Bewegung) und gehen harmonisch ineinander über. Dadurch werden Spannungen ab- statt aufgebaut. Die Asanas (Haltungen) passen sich an die einzelnen Menschen an (nicht umgekehrt!). Statische (gehaltene) Asanas werden sorgfältig vorbereitet. Anfangs- und regenerierende End-Entspannung sowie Meditation runden die Stunde ab. Mit dieser Form der Yoga-Praxis stärkst du dich und kannst dich innerlich ausgleichen. Mögliche Nebenwirkungen: Eine stille Kraft und leise Freude.

**„Yoga bringt dich an den
einzigsten Ort, an dem das
Leben existiert: den
gegenwärtigen Moment“**

Krishnamacharya

Für individuelle Übungspläne & Anleitung können Einzelstunden gebucht werden.

Zeit: Donnerstags, 17-18 Uhr

**Ort: Zentrum für Bewegung und Entspannung,
Körnerstraße 14 (Vogelbach-Areal), 79539 Lörrach**

Investition: 50 €/Monat*, Probestunde: 15 €



Viola Ebbighausen

Yoga-Lehrerin (BDY-zertifiziert; Abschluss: 2024)

Zertifizierte MBSR-Lehrerin (2016)

Dipl Kommunikations-Wirtin (2003)

Heilpraktikerin für Körperpsychotherapie (1998)

Eigene Achtsamkeitspraxis seit 1994

Tel. +49 151 127 47 318

mbsr@violaebbighausen.de

www.violaebbighausen.de



**STRESSBEWÄLTIGUNG
DURCH ACHTSAMKEIT
& YOGA**

VIOLA EBBIGHAUSEN

*50% für Geringverdienende bei allen Kursen

MBSR-8-WOCHEN-INTENSIVKURS

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn



Möchtest du gelassener und zufriedener im Leben stehen – auch bei Sturm und hohem Wellengang?
Bist du bereit, dafür genauer hinzuschauen?

„Achtsamkeit ist nichts für Feiglinge, die nicht auf die leise Stimme der Sehnsucht ihres Herzens hören.“

Jon Kabat-Zinn

DU BIST HERZLICH WILLKOMMEN – SO WIE DU BIST!

MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION):

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist das einzige umfassend erforschte und weltweit erprobte Achtsamkeitsprogramm. Das systematische 8-Wochen-Training wirkt nachweislich positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit (z.B. bei Burnout, Unruhe, Ängsten, Schlafstörungen, Schmerzen, Unzufriedenheit).

KURSinHALTE: Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmung, einfache Körperbewegungen, Reflexionen, Sitz- und Gehmeditation, Erkenntnisse aus Stress- und Hirnforschung. Anregungen für zu Hause, Austausch mit Gleichgesinnten, ein Übungstag zum Eintauchen.

VORAUSSETZUNGEN: Körperliche und seelische Stabilität sowie die Selbstverpflichtung, täglich mindestens 45 Min. zu üben sind grundlegende Teilnahmebedingungen. Der Kurs kann eine ärztliche oder therapeutische Behandlung ergänzen, ersetzt diese jedoch nicht! Beschwerden müssen ärztlich abgeklärt werden.

GESAMT-PAKET: Acht systematisch aufgebaute Trainingsmodule à 2,5-3h, 1 Tages-Retreat, ausführliche Übungsunterlagen für zu Hause (Kurs-Journal mit Checklisten, 4 CDs/Audios à 45 Min., Notizbuch), individuelles Vor- und (auf Wunsch) Nachgespräch, Unterstützung während und nach dem Kurs, Teilnahme-Zertifikat, persönliche Schurwoll-Yogamatte, Tee & Gebäck.

Zeit: Donnerstag, 26.10.-14.12.2023, 18 -20:30 Uhr

Übungstag: Samstag, 02.12., 10 -16 Uhr

Ort: Zentrum für Bewegung und Entspannung, Lörrach

Investition für das Gesamt-Paket: 480 €*



ACHTSAMKEITSMEDITATION

Für Fortgeschrittene oder Neue. Vertiefende Themen und Anleitungen, die deine Meditation und deinen Alltag unterstützen. Gehmeditation, kurze Bewegungs-Einheiten, Reflexionen und (bei Bedarf) Austausch.

Zeit: Am 3. Montag im Monat, 17-18:30 Uhr

Abend der Stille (nach der Sommerpause): 17-20 Uhr

Investition: 95 €/Halbjahr, 170 €/ganzes Jahr*

Ort: Raum der Stille, Alte Feuerwache, Burghof 2, Lörrach



YOGA - MEHR KRAFT & RUHE

„Glück, nicht an einem anderen Ort, sondern an diesem Ort.... nicht in einer zukünftigen Stunde, sondern in dieser Stunde.“

Walt Whitman