



Einladung 28. und 29. September 2018

Jetzt sind es schon 5 Jahre, seit ich im September 2013 mein Studio Beratung für Sport und Gesundheit im Asterweg 38 eröffnet habe. Das muss gefeiert werden!
Ich habe liebe Kollegen aus Deutschland eingeladen, dieses Jubiläum mit mir und Euch gemeinsam zu begehen.

Programm:

Freitag 28.9.2018

17.00 – 18.00 Uhr	Pilates Rhythm Flow	Julia Barth (Leverkusen)
Ab 19.00 Uhr	Vernissage mit Live Musik	

Samstag 29.9.2018

9.30 – 10.45 Uhr	Faszien Yoga	Julia Barth (Leverkusen)
11.15 – 12.15 Uhr	Pilates – eine kraftvolle Körpermitte	Britta Quandt (Mainz)

12.15 – 12.45 Uhr	Mittagspause	
12.45 – 14.15 Uhr	Ashtanga-Yoga – Back to Basic	Maren Kleiss (Gießen)
15.00 – 19.00 Uhr	Mala-Workshop	Gabriele Gompf (Wiesbaden)

Der Energieausgleich für die Teilnahme an einem Workshop beträgt 15,00 Euro, die Teilnahme am Mala-Workshop inklusive Material beträgt 70,00 Euro. Anmeldung unter diehl-sabine@t-online.de. Die Mindestteilnehmerzahl in den Workshops sind 4 Teilnehmer, max. Teilnehmerzahl 14 Teilnehmer und 10 Teilnehmer im Mala-Workshop.

Kurzvita der Referenten:



Julia ist seit vielen Jahren in der Welt der ganzheitlichen Bewegung verankert. Ihr bewegter Werdegang startete 1997 mit der Ausbildung zur Tanztherapeutin und Heiltanzpädagogin und Weiterbildungen im Bereich der Entspannung und Körperwahrnehmungsverfahren. Seit 2012 beschäftigt sie sich intensiv mit Pilates und Yoga, ist seit 2013 zertifizierte Pilates-Pädagogin, seit 2017 Yoga-Lehrerin. Weitere Infos: www.julia-bewegt.de



Maren ist seit 2005 auf dem Yogaweg. Ihr Unterricht ist geprägt durch die eigenen Erfahrungen der Praxis (Pranayama und Asana), und durch das stetige Verbinden von Yogaphilosophie und Alltag. Ihr Wunsch ist es ein Stückchen abzugeben von all den schönen Dingen, die sie erfahren durfte und darf. Der Unterricht versteht sich als Angebot, einen eigenen Weg zu finden und zu gehen. Mal eben, mal steinig. Im weiteren beruflichen Alltag widmet sie sich der Beratung und Begleitung von Menschen auf einem Weg in ein gesundes und achtsames Leben.



Britta ist Physiotherapeutin und Pilates Trainerin, und als Ausbilderin bei PILATES Bodymotion und anderen Fortbildungszentren tätig. Mit Ihrer Faszination für einen gesunden Körper begeistert sie sowohl in Ihrer eigenen Praxis in der Nähe von Mainz Ihre Patienten, als auch die Teilnehmer bei Ihren Kursen, Workshops und Fortbildungen deutschlandweit. Die Kombination aus Training und Therapie bildet hier Ihre Grundlage, und die Ausbildungen im Bereich Yoga und Faszientraining bereichert und erweitert ihre Arbeit immer wieder aufs Neue!



Neben ihrer engagierten beruflichen Tätigkeit als Architektin, beendete Gabriele im Oktober 2015 die 200 h Yoga-Lehrer-Ausbildung bei Jang-Ho Kim und Frank Bartl im Now Yoga.today in Wiesbaden, 2018 wird sie die 300 h Weiterbildung bei Christiane Wolff – Flowing OM/Frankfurt beenden, um die 500 h Ausbildung nach AYA abzuschließen. Auf ihrem Yogaweg ist sie mit traditionellen Gebetsketten, den Malas, in Berührung gekommen und habe die wunderbare Wirkung der Ketten lieben gelernt. Sie nutzt Malas zum Rezitieren von Mantras während der Meditation, während ihrer Yoga-Praxis und natürlich als wunderschönen Schmuck im Alltag. Seit 2017 stellt sie Malas als ganz individuelle Einzelstücke selbst her und gibt Workshops, in denen ihre Teilnehmer das Anfertigen einer persönlichen Mala erlernen.

Workshop-Beschreibungen:

Pilates Rhythm flow - Julia Barth

Erlebe ein fließendes und variantenreiches Pilatustraining begleitet von Musik und tauche ein in deine Kraft, Balance und Beweglichkeit!

Faszien Yoga - wohltuend spannungslösend – Julia Barth

Voller Achtsamkeit tauchst du in dieser Stunde ein in die Schwingung deines inneren Netzwerk - den Faszien. Du verbindest Yoga Haltungen mit Elementen aus dem Faszientraining. Erforsche dabei Deinen inneren Raum mit vielfältigen

und variantenreichen Dehnimpulsen, die Spannungen lösen und ein Körpergefühl von Weite, Verbundenheit und Bewegungsfreiheit erleben lassen.

Ashtanga – Yoga – Back to Basic – Maren Kleiss

1. Kurze Einführung
2. Kleine Pranayama-Übung
3. Detailliertes Üben von Surya Namaskar (Vorbereitung; Alignment, Optionen)
4. Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Pilates - „Unsere starke Körpermitte“

Die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur dient uns als Grundlage den Körper als stabil und gleichzeitig flexibel zu erfahren.

In diesem Workshop lernst du spezielle Übungen für die tief liegenden Bauch- und Beckenbodenmuskeln kennen, die eine tragende Rolle im Bezug auf Haltung und Aufrichtung haben.

Mala – Workshop – Gabriele Gompf

In meinem Workshop lernst du deine eigene Mala herzustellen, wie die Perlen angeordnet werden und die traditionellen Knoten gesetzt werden.

Du kannst deine ganz individuelle Mala selbst gestalten. Diese Mala ist einzigartig und ganz auf dich abgestimmt, egal ob eine Mala für dich ein Bestandteil in der Yogaklasse beim Meditieren oder ganz einfach ein wunderschönes Schmuckstück ist.

Die Farben der 6 mm Steine, die wir verarbeiten, wählst du aus einer großen Auswahl an verschiedenen Natursteinen (Achat) oder Halbedelsteinen (Jade) aus, außerdem stehen verschiedene Guru-Perlen und silberne Zwischenelemente zur Auswahl. Die Quaste, die den Abschluß einer Mala bildet werden wir auch selbst herstellen und an unsere Mala knüpfen.

Nach deiner Anmeldung zum Workshop und dem Eingang der Gebühr erhältst du eine Übersicht, aus der du die Perlen auswählen kannst. Lass dich auch gerne von meinen Malas inspirieren.

Nachdem wir unsere Mala fertiggestellt haben, werden wir mit einem kurzen Mantra und Meditationssequenz (ca. 20 min.) die Mala einweihen.

