



Hatha Yoga & Pranic Healing® (Basic)

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Gesundheitsförderung durch Präventionsmaßnahmen

- Veranstalter:** SOHAAM – Christin Dunker, Rähnwischredder 2, 22885 Barsbüttel
- Dozentinnen:** Christin Dunker
(Hatha Yoga -Lehrerin, Pranic Healing Lehrerin, Ayurveda Ernährungsberaterin)
Susanne Wandel
(Hatha Yoga -Lehrerin, Pranic Healing Lehrerin)
- Veranstaltungsort:** Wellness Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1, 29473 Göhrde
(Folgende Veranstaltungsorte ohne Übernachtung und Verpfl., auf Anfrage:
- *YogaZeit, Groten Hoff 5, 22359 Hamburg*
- *Yoga Lounge – Yoga und Prana im Salon, Kirchhofallee 15, 24103 Kiel)*
- Seminarziele:** Stress- und Gesundheitsprävention, Entspannungsförderung, Anregungen zur Integration in den Alltag, Vorbeugen von stressbedingten Verspannungen und Beschwerden von Körper, Geist & Seele, Erhöhung des Energieniveaus
- Termine:** 18.11. – 22.11.2024:
Wellness Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1, 29473 Göhrde
Weitere Termine folgen für Hamburg & Kiel, auf Anfrage
- Zielgruppe:** * Alle Beschäftigte,
* ArbeitnehmerInnen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten
* ArbeitnehmerInnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Preis:** 590 € Kursgebühr
(zzgl. 358 € - 4 Übernachtungen / VP inkl. Wasser & Tee im halben DZ)
- Vorkenntnisse:** keine
- Infos/Anmeldung:** Christin Dunker, Tel. 0173 58 11 284, mail@sohaam.de, www.sohaam.de



Du wünschst dir nachhaltig mehr Energie & Freude in deinem Berufsleben?

Lasse den Stress des Alltags los und lerne, wie du deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kannst!

Durch Hatha Yoga & Pranic Healing® können deine Selbstheilungskräfte aktiviert werden, Entspannung tritt ein und dein Körper wird mit mehr Lebensenergie angereichert. Schrittweise lernst du, wie du Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringst.

Beim traditionellen Hatha Yoga werden Atem- und Körperübungen durch Entspannungssequenzen ergänzt. In jedem Alter und unabhängig von Sportlichkeit und Trainingszustand ist dieses Hatha Yoga (Sri Sai Prana Yoga®) für alle geeignet, ganz gleich, ob du Einsteiger, Anfänger oder bereits Fortgeschritten bist.

Zentraler Bestandteil von Hatha Yoga & Pranic Healing® ist Meditation zum Erlangen von innerer Ruhe.

Finde dein individuelles Programm und verbessere Stück für Stück Beweglichkeit, körperliches Wohlbefinden und psychische Ausgeglichenheit, Ausdauer und Kraft.



Ablaufplan Hatha Yoga & Pranic Healing® (Basic)

Anreisetag

10:00 – 11:30 Uhr	Ankommen, Begrüßung, Vorstellung, Stressprävention	90 min
11:30 – 11:45 Uhr	Pause	
11:45 – 13:15 Uhr	Hatha Yoga	90 min
13:15 – 15:00 Uhr	Pause	
15:00 – 16:30 Uhr	Pranic Healing® Basic	90 min
16:30 – 16:45 Uhr	Pause	
16:45 – 18:15 Uhr	Pranic Healing® Basic	90 min

2. Tag

7:30 – 9:00 Uhr	Hatha Yoga	90 min
9:00 – 10:00 Uhr	Pause	
10:00 – 11:30 Uhr	Pranic Healing® Basic	90 min
11:30 – 11:45 Uhr	Pause	
11:45 – 13:15 Uhr	Pranic Healing® Basic	90 min
13:15 – 15:00 Uhr	Pause	
15:00 – 16:30 Uhr	Hatha Yoga	90 min

3. Tag

7:30 – 9:00 Uhr	Hatha Yoga	90 min
9:00 – 10:00 Uhr	Pause	
10:00 – 11:30 Uhr	Pranic Healing® Basic	90 min
11:30 – 11:45 Uhr	Pause	
11:45 – 13:15 Uhr	Pranic Healing® Basic	90 min
13:15 – 15:00 Uhr	Pause	
15:00 – 16:30 Uhr	Hatha Yoga	90 min



4. Tag

7:30 – 9:00 Uhr	Hatha Yoga	90 min
9:00 – 10:00 Uhr	Pause	
10:00 – 11:30 Uhr	Pranic Healing® Basic	90 min
11:30 – 15:00 Uhr	Pause	
15:00 – 16:30 Uhr	Hatha Yoga	90 min
16:30 – 19:30 Uhr	Pause	
19:30 – 21:00 Uhr	Hatha Yoga (Tiefenentspannung)	90 min

5. Tag

7:30 – 9:00 Uhr	Hatha Yoga	90 min
9:00 – 10:00 Uhr	Pause	
10:00 – 11:30 Uhr	Pranic Healing® Basic	90 min
11:30 – 11:45 Uhr	Pause	
11:45 – 13:15 Uhr	Meditation	90 min
13:15 – 15:00 Uhr	Pause	
15:00 – 16:30 Uhr	Hatha Yoga	90 min