



YOGA-GRUPPE ESSEN e.V.

GF: Jutta Paaßen * Kuckelberg 7 * 51467 Bergisch Gladbach
Tel 02202 71633 * info@yoga-essen.de * www.yoga-essen.de

E und GL, im September 2018

Liebe Yoga-Freundin, lieber Yoga-Freund,

wir laden dich herzlich ein zu unserem nächsten **Gastseminar** mit **Sabine Fels** am **09./10. November 2018** zum Thema **Yoga – Heilung durch die Kraft der Elemente**.

Yogalehrerin Sabine Fels stellt uns dabei die heilsame Kraft der Elemente vor, die wir mit Hilfe von Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditationen (Dharanas), Affirmationen (Sankalpas) und dem Schlaf der Yogis (Yoga Nidra) erfahren können.

Thema: Durch Yoga erhalten wir zahlreiche Impulse, wie Körper, Geist und Seele Einklang finden und heilen können. So spricht Patanjali davon, dass durch die Konzentration auf die Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Maha Budhas) – der Körper anmutig in seiner Form und widerstandsfähig gegenüber äußeren Einflüssen wird. Darüberhinaus entwickeln wir auf dem inneren Yogapfad (Samyama) durch die Arbeit mit den Elementen Kräfte (Siddhis), die uns seelisch wachsen lassen. Das Element **Feuer** (Agni) schenkt uns Willenskraft, Fokussierung und Durchhaltevermögen; das Element **Erde** (Prithivi) gewährt uns einen Zugang zu großer Energie, Ruhe und Sicherheit; das Element **Wasser** (Jala) fördert unsere Fähigkeit loszulassen und zu vertrauen; das Element **Luft** (Vaju) verleiht uns eine kreative Ausdrucksfähigkeit und Leichtigkeit im Spiel des Lebens; das Element **Raum** (Akasha) stärkt die Wahrnehmung, uns mit Allem verbunden zu fühlen.

Referentin: Sabine Fels, Yogalehrerin (BDY/EYU), Dipl. Volkswirtin, Gestalttherapeutin und Supervisorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Business-Coach & Autorin. Fortbildung im Yoga der Energie, Meditation und Tanz. Seit 1990 als Yogalehrerin u.a. für die Yoga-Gruppe Essen tätig. www.sabine-fels.de

Vortrag: Freitag, **09. November 2018, 19.00–20:30 Uhr**
Hörsaal E. 11, VHS Essen, Burgplatz 1.
Der *Vortrag* ist wie immer anmelde- u. entgeltfrei!

Workshop: Samstag, **10. November 2018, 9.00–14.00 Uhr**, Großer Saal U.01, VHS Essen, Burgplatz 1
(Anmeldung zum *Workshop* bitte schriftlich an YGE, Kassenwart H. Scholz, s. unten)

Bankverbindung YGE e.V. (Sparkasse E): **IBAN** DE 93 3605 0105 0000211813 **BIC:** SPESDE3EXXX

ANMELDUNG zum **YGE-Workshop** mit Sabine Fels am **Samstag, 10. November 2018, 9-14 h**

Bitte ausgefüllt senden an: info@yoga-essen.de **oder per Post an:** H. Scholz, Bauvereinstr. 38 a, 45136 Essen

TeilnehmerIn I : Telefon

TeilnehmerIn II: Telefon

E-Mail /Adresse/n (!)

Die **Seminargebühren** (Nicht-Mitglieder: **50 €**; YGE-Mitglieder: **25 €**) in Höhe von _____ €

überweise ich auf das Konto der Yoga-Gruppe Essen e. V. füge ich als Scheck bei.

(Bei *Barzahlung* am Seminartag erheben wir eine Zusatzgebühr von 5 €)

Bankverbindung YGE e.V. (Sparkasse E): **IBAN** DE 93 3605 0105 0000211813 **BIC:** SPESDE3EXXX

Datum:

Unterschrift: