

Yogatherapie Symposium Meine Gesundheit - Mein Mit-WIRKEN

Zeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yogapraxis mit Fokus 7:00 - 8:15 Uhr	Programmänderungen vorbehalten!	1) YTF Atem im Āsana (Ma) 2) YTF: Heilsame Stille (Mi) 3) YTF: Morgenflow (U) 4) YTF: Knochen und Gelenke (G)	1) YTF Āsana therapeutisch variieren (G) 2) YTF Meridianaktivierung (A) 3) YTF Atemenergie erleben (Ma) 4) YTF Heilsame Stille (Mi)	1) YTF: FA* im Gruppenunterricht (G) 2) YTF: Morgenflow (U) 3) YTF Atemenergie erleben (Ma) 4) YTF Heilsame Stille (Mi)
Frühstück	Abkürzungen YTF = Yogatherapie Fokus HWS* Halswirbelsäule FA* = Funktioneller Ansatz	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Praxisworkshop 10:00 - 11:15 Uhr		1) YTF: Osteoporose und Arthrose (G) 2) YTF: Mantra in stressigen Zeiten (Mi) 3) YTF: Atemenergie modulieren (Ma) 4) YTF: Beckenregion (U&K)	1) YTF: (Aute / chronische Schmerzen (G&K) 2) YTF: Stärkung durch die Sprache (Mi) 3) YTF: Atemmodulation (Ma)	1) YTF: FA* im Einzelunterricht (K&G) 2) YTF: Meditation im Einzelunterricht (Mi) 3) YTF: Kopfgelenke und Kieferregion (U&A)
Yogapraxis mit Fokus 11:30 - 13:00 Uhr	Namenskürzel der Referent*innen: U-Uta Naumer-Hotz; K-Katharina Lehman; Mi-Michaela Kleber; G-Dr. Günter Niessen; Ma-Markus Satler; A-Alexander Hotz	1) YTF: Glückliche Füße (U) 2) YTF: Stabile Lendenwirbelsäule (A) 3) YTF: Ruhiger Geist - Mantrapraxis (Mi) 4) YTF: Knochen und Gelenke (G)	1) YTF: Kiefergelenke (Mi&Ma) 2) YTF: Hüftregion (U) 3) YTF: Schulter (G)	Gemeinsame Abschlussveranstaltung Unsere Rolle als Yogalehrende Selbstfürsorge und Mitgefühl YS.1.33
13:00 Mittagessen	1. Tag Entspannte Anreise ab 14 Uhr	13:00 Mittagessen	13:00 Mittagessen	13:00 Mittagessen
Praxisworkshop 15:00 - 17:00 Uhr	Gemeinsame Einführung Lebensbereiche und Fertigkeiten in der Yogatherapie	1) YTF: Āsanavariationen - Kreativität (K&G) 2) YTF: Kopfgelenke und HWS* (U&A) 3) YTF: Umgang mit Angst (Mi&Ma)	1) YTF: Einführung in Yoga Nidra (K) 2) YTF: Umgang mit Angst (Mi&Ma) 3) YTF: Āsanavariationen Betroffene (G)	4. Tag Glückliche Abreise
Yogapraxis mit Fokus 17:15 - 18:15 Uhr	1) YTF: Skills im Āsana (G) 2) YTF: Faszien (U) 3) YTF: Verlangsamten, Achtsamkeit (K) 4) YTF: Freundschaft mit dem Atem (Ma)	1) YTF: Yoga Nidra (U) 2) YTF: Kniegelenk (G) 3) YTF: Hüftgelenk (A) 4) YTF: Worte der Sicherheit und Wahl (K)	1) YTF: Yoga Nidra (K) 2) YTF: Mantra Japa (Mi) 3) YTF: Innehalten im Āsana	
Abendessen	18:30 Abendessen	18:30 Abendessen	18:30 Abendessen	
19:45 - 21:00 Uhr	Abendprogramm	Gemeinsames Singen	Führung Ökodorf	



Rückragen gerne unter
info@momentum-regeneration.com

oder zu den Sprechzeiten montags von
 13-14 Uhr und Donnerstags von 08-09 Uhr
 unter 016094415650