



YOGASEMINAR

WOHLFÜHLTAGE MIT AYURVEDA

AUF SCHLOSS EGGERSBERG

Leitung Dipl. Sozialpädagogin Rosalinde Fischer - Weinmann



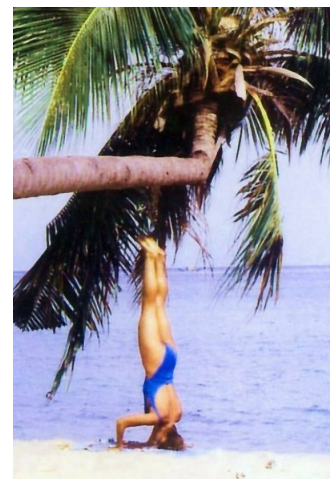
Seminarverlauf:

Samstag 17. April 2010:

Ab 12.00 Uhr	Anreise, persönliches Kennenlernen, Erkundung des Schlosses
14.00 - 15.30 Uhr	Yoga Asanas und Meditation
16.00 - 17.30 Uhr	Entspannungstechniken, Pranayama
18.30 - 20.00 Uhr	Ayurvedisches Abendessen frei nach Karte
20.00 - 22.00 Uhr	Philosophische Gespräche/Yama, Mantras und Mutras, der 8 Stufen Weg

Sonntag 18. April 2010:

08.30 - 10.00 Uhr	Surya Namaskar, Pranayama, Vipassana,
10.00 - 11.00 Uhr	Ayurvedisches Frühstück
11.00 - 12.30 Uhr	Meditation, Reflexionen, Entspannungstechniken
13.00 - 14.00 Uhr	Ayurvedisches Mittagessen frei nach Karte
14.00 - 15.00 Uhr	Achtsamkeitsübungen, Meditatives Gehen, Indischer Weg zur Harmonie mit Yogi Tee
ca. 15.30 Uhr	Abreise





Wissenswertes zum Seminar:

- Zielgruppe: Yogaübende die ihre Übungspraxis im klassischen Hatha Yoga auffrischen und/oder intensivieren möchten.
- Sie sollten bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke
- Die Teilnehmerzahl für das Yogaseminar ist beschränkt auf max. 10 Personen
- Seminargebühren 150 € zzgl. Übernachtungskosten
- Kassenbezuschussung von bis zu 80 € ist möglich
- Anzahlung 50 € bis 14 Tage vor Seminarbeginn auf das Konto der Sparkasse Kelheim BLZ 750 515 65 Konto 240 593 335; Überweisung des Restbetrages von 100 € bis spätestens 12.04.2010
- Falls Sie eine Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse wünschen, oder Fragen zu Seminar haben, erreichen Sie mich auch unter folgender E- Mail Adresse: rosalinde.fw@online.de
- Zimmerreservierung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen buchen Sie nach ihren ganz persönlichen Wünschen, im historischen Hotel Schloss Eggersberg unter www.schloss-eggersberg.eu oder Tel. 09442/91870



Bild vom Schloss Eggersberg

Priorität in meinen Seminaren hat die individuelle, fachgerechte Anleitung jedes einzelnen Teilnehmers, unter Beachtung seiner zurückliegenden und/oder akuten Erkrankungen sowie der wissenschaftlichen, sozialpädagogischen Aspekte. Die Teilnehmer/innen erwartet ein Seminar mit neuen Erfahrungen und Anregungen aus dem klassischen Hatha-Yoga für das Üben zu Hause, mit der Betrachtung auch aus westlich medizinischer Sicht.



Qualifikation/ Vita:

Ausbildung zur Diplom Sozialpädagogin:

- Studium im Studiengang Sozialwesen, Fachhochschule Regensburg
- IHK Referentin, Berufsbildungsarbeit, Schwerpunkt Motivationspädagogik
- Sozialarbeit in der Goldbergklinik in Kelheim
- Ehemalige Mobbingbeauftragte
- Ausbildung und Mediatorin Gfi GmbH Würzburg
- Gründung und Leitung eines ehrenamtlicher Besuchskreises
- Schwerbehindertenvertretung Vertrauensperson für Schwerbehinderte Menschen

Ausbildung zur Hatha-Yogalehrerin:

- Ausbildung durch Goshwin Posh, buddhistischer Mönch, Hatha- und Vinya Yoga Lehrer, Vipassana Lehrer, Reikigroßmeister von Sept. 1983 bis Feb. 1984 in Indien
- Weiterbildung und Zusammenarbeit mit/ durch Dipl. Ing. Chemie Lothar Garbe, Ernährungs- und Gesundheitslehrer, Lehrer für autogenes Training, Yogalehrer, Meditationslehrer, Atemlehrer, von Feb.1984 bis Sep.1998
- Weiterbildung in verschiedenen Formen der therapeutischen Körperarbeit, z B. Feldenkreis nach Dr. Moshe durch Herrn Laumer/ VHS, qualifizierte Lehrer nach den TAB Richtlinien
- Weiterbildung Taijiquan/ traditioneller chinesischer Medizin, durch Herrn Heppner, Taijiquanlehrer/ VHS Kelheim

Kurs- und Seminarleitung im Bereich Yoga:

- Hatha Yoga/ Schwerpkt. Atemprüfung, 1984 Lothar Garbe, VHS Kelheim
- Yoga für Kinder von 1996 bis 2001, Schwerpunkt Tiefenentspannung, Phantasiereisen, Asanas, Ernährung, Pranayama nach sozialpädagogischen und wissenschaftlich belegten entwicklungs- und altersgerechten Gesichtspunkten, VHS Kelheim Anfänger und Aufbaukurse
- Yoga am Morgen/ Surya Namaskar, seit 2000 Anfänger, Aufbau- und Fortgeschrittenenkurse für die Katholische Erwachsenenbildung/ KEB Abensberg /Saal
- Yoga mit bestimmte Zielgruppen, z B. Krebs-, MS-, Schlaganfall Patienten