

Völlig Abgehoben – von der Krähe bis zum Pfau

am Samstag, 27.11.2010

16:00-18:30 h

mit Nicole Maria Bongartz

Yoga ist Transformation. Auch wenn wir es gar nicht beabsichtigen, spüren wir doch mit fortschreitender Yoga-Praxis, wie sich unser Bewusstsein immer mehr verändert. In diesem Workshop nehmen wir mit unserem Körper die verschiedensten Formen an. Die Namen der Asanas sind von der Natur- und der Heiligenwelt inspiriert: So werden wir zu einem Baum, einer Krähe oder auch dem tanzenden Shiva im Feuerkreis. Die Übungen helfen uns, jene gemeinsame Essenz zu erspüren, die allem Lebenden innewohnt und alles Leben miteinander verbindet: Prana, die vibrierende Lebenskraft. Wir lernen, dieses Prana bewusst zu steuern und nähern uns dabei dem Gefühl der Einheit des Seins, dem YOGA.



Nicole Maria Bongartz

Von ihrer damaligen Chefin im Jahre 2000 eher unfreiwillig zu einer Yogafortbildung geschickt, begann zu diesem Zeitpunkt die längste und intensivste Beziehung ihres Lebens. Schlag auf Schlag im Eiltempo krepelte Nicole ihr Leben um und bereut es bis heute keine Sekunde. Der Fitnessbranche und ihrer damaligen Karriere den Rücken zugewandt ist sie heute Gründerin und Mitinhaberin von vishnus couch und vor allen anderen Dingen: Yogalehrerin und stets Schülerin!

Seit Jahren erleben Nicoles Schüler und Schülerinnen sie als hingebungsvolle, temperament- und humorvolle Yogalehrerin. Sie ist in der Lage ihr tiefes und ehrliches Interesse am Menschen, seinem Bewusstsein, seinem Suchen und Finden, seinen Gedanken und Empfindungen und seiner Anatomie, in einfachen Worten und Übungen Ausdruck zu verleihen.

In dem für sie unverkennbaren dynamisch- gefühlvollen Flow wird dadurch direkt spürbar, dass der Yoga viel mehr ist, als eine effektive körperliche Disziplin: Ein Weg zu mehr Bewusstsein, Klarheit und Liebe im täglichen Leben. Ihre Lehrer auf dem Weg hat sie sich mit dem Herzen, einem klaren Kopf und viel Intuition ausgesucht. Sie dankt ihren Lehrern Sharon Gannon und David Life für ihren ständigen Einsatz den Yoga in seiner Reinheit und Vollkommenheit zu bewahren und ihre Bereitschaft mit ihren Schülern ihr gesammeltes Wissen zu teilen, Dana Flynn und Jasmine Tarkeshi für ihre Kreativität, Poesie und ihren Mut anders und ganz sie selbst zu sein, Lance Schuler für seine Fähigkeit in jedem seiner Schüler das Beste zu sehen und das Beste herauszuholen.



Jivamukti Yogalehrerin
InspyaYoga Advanced Certification (500 hrs)
Gründerin und Inhaberin Vishnus Couch, Köln
Ausbilderin Vishnus Couch
Gründerin und Organisatorin der Yoga
Conference Germany

Kosten:

Nicht-Mitglieder	Nicht-Mitglieder Bezahlung bis 30.09.2010	Mitglieder Yogaworx 1 x /Wo Bezahlung bis 30.09.2010	Mitglieder Yogaworx Unlimited Bezahlung bis 30.09.2010
37 €	32 €	28 €	25 €

Wo ? Yogaworx, Bergische Gasse 11, 52066 Aachen;

Hintereingang: Rehmannstr. 20 a

Wegbeschreibung s. www.yogaworx.de

Anmeldung: Ines Bettin, inesbettin@gmx.de

oder telefonisch: 0241-159304 / 0174-9811858

UND Überweisung (Teilnehmerzahl begrenzt; first come, first served!) oder in BAR!

Verwendungszweck: Nicole Workshop

Ines Bettin, SEB Aachen, BLZ 39010111, Konto-Nr.: 2403551500