

Yoga und das Glück im Leben - Ein Workshop mit Marie Licht

In dieser hektischen Welt suchen wir innere Ruhe und Gelassenheit. Wir wünschen uns ein Leben, das erfüllt und glücklich ist. Unsere Yogapraxis bringt uns dieser Ruhe und Gefühlen von tief empfundenem Glück ganz nahe. Doch meistens verlieren wir sie wieder im Stress des Alltags.

Dieser Workshop zeigt, wie wir unser Leben selbst in die Hand nehmen können und wie wir auch im Alltag, unabhängig von äusseren Umständen, unseren Geist darauf ausrichten können, gelassen und zufrieden zu sein. Denn wir alle haben das Potential dazu - wir müssen nur wissen, wie wir es verwirklichen können.

Jede Session besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil beschäftigt sich mit Fragen zu verschiedenen Themen und gibt uns Hintergrundwissen und Zeit, Antworten auf für uns wichtige Lebensfragen zu finden. Wir lernen wissenschaftlich fundierte Methoden kennen, die uns unterstützen, persönliche Veränderungen zu bewirken, welche für neue Perspektiven, Abwechslung und Freude sorgen. Im zweiten Teil der Session - der Yogapraxis - richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Körper, Atmung und Geist. So lernen wir uns selbst besser kennen - unsere Verhaltens- und Denkmuster und unsere inneren Einstellungen. Das hilft uns, unsere Haltung zu verfeinern, um sie so letztlich auch verändern zu können.

Dieser Workshop eignet sich für alle, die neue Impulse in ihr Leben bringen möchten. Sie verbindet auf kreative, wirkungsvolle Weise die östliche und westliche Wissenschaft von Körper, Geist und Seele, inspiriert durch Yoga, Meditation und Positive Psychologie.

Teil 1: Achtsamkeit

Was ist Glück, und was bedeutet es für mich persönlich? Was ist das Geheimnis eines glücklichen Lebens? Wie werde ich glücklicher, und wie bleibe ich glücklich? Was ist Achtsamkeit, und warum ist sie der Schlüssel zum Glück? Wie kann ich Achtsamkeit in mein tägliches Handeln integrieren? Wie kann ich im Alltag aufmerksamer und gelassener werden – gegenüber mir selbst und meinen Mitmenschen?

Die 90-minütige Yogapraxis ist kraftvoll, mit Gleichgewichtshaltungen im Stehen, Armbalancen und Vorwärtsbeugen, um uns Achtsamkeit und Geduld mit unserem Körper zu lehren. Die Praxis schliesst mit entspannenden Asanas und einer Meditation ab.

Teil 2: Gedanken und Gefühle

Wie kann ich meine Gedanken und Gefühle beeinflussen? Wie kann ich konstruktiv mit negativen Gefühlen und Grübelschleifen umgehen? Wie kann ich abschalten, auch im stressigen Alltag?

Die 90-minütige Yogapraxis ist dynamisch, mit Hüftöffnern und harmonischen Flows, um aus dem Kreis der Gedanken herauszutreten und negative Gedanken und Gefühle, an denen wir festhalten, zu lösen. Die Session schliesst mit entspannenden Asanas und einer Meditation ab.

□□

Teil 3: Eigene Stärken und Sinn im Leben

Was sind meine Stärken? Wie kann ich diese vermehrt in meinem Alltag einsetzen? Was sind meine Träume und Ziele und warum ist es so wichtig, sie zu kennen? Was ist für mich von Bedeutung?

Die 90-minütige Yogapraxis öffnet unser Herz und unseren Geist dem Leben gegenüber und lässt uns neue Perspektiven einnehmen. Rückbeugen und Twists unterstützen uns dabei. Die Praxis schliesst mit entspannenden Asanas und einer Meditation ab.□□

Die Sessions stehen allen Interessierten offen. Grundkenntnisse in Yoga werden vorausgesetzt.

Bitte Notizheft und Schreibsachen mitbringen.

Marie unterrichtet auf Deutsch.



Marie Licht ist fasziniert vom Leben. Sie befasst sich seit vielen Jahren mit Themen wie Glück, Erfüllung und dem Sinn unseres Daseins. Yoga ist seit 2008 ein nicht wegzudenkender Teil ihres Lebens und hat dieses seither nach und nach verändert - neue Prioritäten, mehr Bewusstsein, weg von einem von Leistungsdruck geprägten Job hin zu ihrer Berufung.

Marie unterrichtet Yoga seit 2011 und gibt ihre Freude an der Bewegung und am Leben mit ihrer positiven Art an ihre Schüler weiter. Ihr Vinyasa Yoga ist eine sinnreiche Choreografie aus kräftigenden und entspannenden Asanas, harmonischen Flows, Meditationen und Inspirationen für Geist und Herz. Durch ihre Ausbildung in Coaching und Positiver Psychologie kombiniert sie ihr Wissen über Körper, Geist und Seele aus westlichen Ansätzen mit der östlichen Lehre des Yoga, Dharma und der Meditation auf kreative und inspirierende Weise. Sie unterstützt ihre Schüler darin, sich selbst besser kennenzulernen, um ihren eigenen Weg zu finden und an sich zu glauben, um diesen Weg auch zu gehen – in der Yogapraxis und im Leben.

Weitere Informationen gibt Maries Webseite www.marie-licht.com