

mindfulness
& yoga



HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich bin Jasmin von **JasaYoga**
und freue mich, gemeinsam
mit dir das 10 Wochenprogramm
zu starten!

Eine tolle Zeit, in der du dich
noch besser kennenlernen wirst.

Ganz **ohne Anstrengung!**



JasaYoga steht für mehr
Akzeptanz!

Grenzen akzeptieren, den Körper
wieder spüren und Leichtigkeit
entwickeln.

Gestalte dein Leben wieder nach
deinen Bedürfnissen für mehr
Gelassenheit!



Dein Start

WAS DICH ERWARTET



Woche 1

Wir gehen auf die Körper-Geist-Matrix aus der Yogaphilosophie ein und erfahren durch verschiedene Übungen, tief in uns einzutauchen und ins Fühlen zu kommen.

Embodiment = In deinem Körper ankommen

Woche 2

Die Achtsamkeit aus Woche 1 wird in dieser Woche in den Asanas (Yogahaltungen) fortgesetzt. Wir erkunden den Körper in Bewegung. Dabei setzen wir den Fokus auf das WIE.

WEISST DU, WER DU BIST?

DIE FRAGE KLINGT FÜR DICH
VIELLEICHT MERKWÜRDIG,

ABER DEINE WAHRE
GESCHICHTE BEGINNT
ERST DANN,

WENN DU FÜHLST, WAS IN
DEINEM INNEREN VOR SICH
GEHT.

- PREM RAWAT -



Woche 3

Wir widmen uns in Woche 3 ganz der Atmung. Von der Anatomie bis hin zu verschiedenen Techniken und der Verbindung zum Nervensystem. Du bekommst ein Werkzeugtool zur Verfügung gestellt, um in stressigen Situation gelassen zu bleiben.

Woche 4

In dieser Woche findest du deine optimale Meditationshaltung im Sitzen und weißt, worauf du achtest. Wir praktizieren eine Meditation zur Kultivierung von Freundlichkeit, Freude, Mitgefühl, Großzügigkeit und Gleichmut.

Woche 5

Freundschaft schließen mit dem Körper. Wir trainieren Metta. Metta ist ein Begriff aus dem Pali und wird mit "liebender Güte" übersetzt. Wir nähern uns dem Herzen mit Feinfühligkeit und Respekt durch die Asana-Praxis.

Woche 6

Verschiedene Gefühlstönungen können eine automatische Kettenreaktion von Emotionen und Verhaltensweisen auslösen. Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Welche Gefühlstönungen gibt es, wie könne wir achtsam mit ihnen umgehen und was können wir daraus lernen.

Woche 7

Der emotionale Körper steht im Fokus. Hier gehen wir auf die Asanas in Zusammenhang mit Gefühlen ein. Wir lernen den Ist-Zustand unseres Körpers kennen. Durch den Grundpfeiler der Achtsamkeit auf die Gefühle entwickeln wir die Fähigkeit, aushalten zu können, was auch immer aufsteigt. Sich selbst eine Umarmung schenken, ohne den Anspruch zu haben, etwas in Ordnung zu bringen.

Woche 8

Der geschichtenerzählende Geist. Die Achtsamkeit lenken wir auf unsere Gedanken. Wir betrachten die Natur des Denkprozesses und erfahren, wie wir durch eine anspruchsvolle Asanapraxis vom Verstand in den Körper zurück gelangen.



"ALLE DINGE SIND
UNBESTÄNDIG.

SIE ENTSTEHEN UND
VERGEHEN.

IN HARMONIE MIT DIESER
WAHRHEIT ZU LEBEN,

FÜHRT ZU GROSSER
GLÜCKSELIGKEIT"

- PALI-VERS -

Woche 9

Die 4. edle Wahrheit aus der buddhistischen Philosophie: Weg der Ausübung (achtfacher Pfad). Wir lernen zudem die Hindernisse kennen, die uns von diesem Weg der Ausübung abhalten können und kultivieren einen bewussten Umgang.

Woche 10

Tanz mit dem Leben. Unbeständigkeit, Leiden, Nicht-getrenntes-Selbst. Auf dem achtsamen Yogapfad lernen wir, uns mit dem Unangenehmen anzufreunden, um unser Verhältnis zu den unvermeidlichen Schwierigkeiten zu erforschen.



Deine Vorteile

ACHTSAMKEIT IN DER ASANAPRAXIS

Fördert die Fähigkeit, sich starken **Gefühlen** zu öffnen, erhöht die **Sensibilität** und befreit eingeschlossene Gefühle



DEIN ANGEBOT

Kostenloses Webinar
vorab zum
Kennenlernen!

10 x 2,5 Stunden

Kostenloses Workbook
mit Übungen

GESTALTUNG DEINER PRAXIS

Eine eigenständige, nach individuellen Bedürfnissen ausgerichtete, Yogapraxis wird gestaltet, sodass du nach Beendigung des 10-Wochenprogramms deinen eigenen Weg weitergehst und weißt, wie du auch in schwierigen Situationen reagierst, um weiter am Ball zu bleiben.



FRAGEN & ANMELDUNG:
HALLO@JASAYOGA.DE



Bis ganz
bald!

