

Gesundheitsfactory-Berlin lädt ein:



YOGA- QIGONG mit bewußter Atmung

mit **Hans-Georg Schoen**
dem ältesten noch aktiven Yogalehrer Deutschlands

Seminar vom 04. - 06. September 2020

in der **Grünen Oase**
Zur grünen Oase 1 · 14656 Brieselang

Standort/Verkehrsanbindung – siehe <https://www.stutenmilchfarm.de/kontakt/>

Zielsetzung dieses Seminars:

1. Atmung

Die Aufmerksamkeit bei den Übungen noch mehr auf die Zwerchfellatmung und eine kontrollierte Nasenatmung richten.

Pranayamaübungen: Verlängerung der Atempausen mit Luft und vor allem ohne Luft. Dabei wird auf die Gelöstheit geachtet, so dass kein Stress entstehen kann.

Ziel der Atemübungen ist es die Phase ohne zu atmen, also den CP-Wert (kontrollierte Atempause oder auch Bolt-Wert) zu verlängern, um den maximalen O2-Wert langsam zu erhöhen.

2. Körperübungen

Es gilt den ganzen Körper zu aktivieren, kräftigen um ihn bis ins höchste Alter beweglich zu erhalten, Blockaden zu lösen und alle Meridiane für den freien Fluss zu öffnen. Die Übungen sollen gefestigt werden, damit sie ohne Ansage in Verbindung mit der gezielten Atmung locker mental beherrscht werden.

3. Theoretische Unterweisungen.

Wir wollen uns mit den wichtigsten neuen Erkenntnissen vertraut machen, um tiefere Zusammenhänge mit der Übungspraxis klar zu erkennen. Jeder selbst sollte wissen, dass die persönliche Erwartungshaltung die Wirkung jeder Übung beeinflusst. Damit erhält jede Übung die Wirkung wie bei einem Placebo. Du selbst bist das Placebo!

4. Tägliche Praxis

Die erlernten Bewegungsabläufe werden durch tägliches Üben gefestigt. Dabei können mit den Übungen individuelle Anpassungen erreicht werden. Yoga muss Teil des Lebens werden und sich nicht auf eine Yogastunde beschränken. So hat jeder die Möglichkeit die Wirkung einer Übung täglich zu erfahren.

5. Mentales Üben

Sobald eine Übung beherrscht wird, ist es nur ein kleiner Schritt zum geistigen Üben. Die innere Bewegung wird mit dem Üben immer feiner und wirkungsvoller.

Das ermöglicht mentales praktizieren in allen Lagen und Situationen.

Alles was Freude bereitet, was uns begeistert, was uns anregt und neue Impulse gibt, erhält die Plastizität des Gehirns und erhält uns lebendig.

Wir laden Sie, Ihre Freunde und Bekannten und alle, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt, herzlich zu diesem Seminar ein.

Mit freundlichen Grüßen
Peter Jost
Ihr Gesundheitsmanager



gesundheitsfactory-berlin

Peter Jost Siegfriedstr. 204 A, 10365 Berlin
Tel.: 030 / 5470 8367 Funk: 0173-216 2195
jost@gesundheitsfactory-berlin.de

Ablauf / Organisatorisches:

- Freitag:** 13.00 Uhr Treffpunkt in der **Grünen Oase** Zur Grünen Oase 1,14656 Brieselang
13.15 - 14.00 Uhr Führung durch die Farm
14.00 - 16.00 Uhr Überprüfung des persönlichen Zustandes vor Seminarbeginn mittels HRV
16.00 - 18.00 Uhr Einleitungsmeditation und Einweisung
18.15 - 19.15 Uhr Abendbrot
20.00 - 21.30 Uhr Seminar
- Samstag** 07.00 - 08.00 Uhr Mandala (wenn möglich, im Freien)
08.30 - 09.30 Uhr Frühstück
10.00 - 12.00 Uhr Seminar
12.00 - 14.00 Uhr Mittagessen
14.00 - 15.00 Uhr Hengstmeditation
16.00 - 18.00 Uhr Seminar
18.15 - 19.15 Uhr Abendbrot (Grillabend)
20.00 - 21.30 Uhr Seminar
- Sonntag:** 07.00 - 08.00 Uhr Mandala (wenn möglich, im Freien)
08.30 - 09.30 Uhr Frühstück
10.00 - 12.00 Uhr Seminar mit Abschlussmeditation
12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen
13.00 - 15.00 Uhr Überprüfung des persönlichen Zustandes nach Seminarende mittels HRV und Auswertung
danach Austausch und Heimreise

Unterkunft: in der „Oase“ selbst und in den angrenzenden Orten gibt es Übernachtungsmöglichkeiten
Bitte mit **Elvira Hagen** - Chefin der Grünen Oase - direkt in Verbindung setzen:
Tel.: 03321/744880 / Mail: info@stutenmilchfarm.de

Verpflegung: Selbstversorgung für Frühstück am Sonnabend und Sonntag
und für Abendbrot am Freitag. Bitte bringt Euer Lieblingsessen mit: Alles Mitgebrachte
wird dann als Buffet bereitgestellt. Getränke (Kaffee, Wasser und Tee) sind gratis.

Kosten: 198,00 €/ p.P. brutto kompl. für 3 Tage (ohne Unterkunft)
25,00 €/ p.P. brutto für Mittagessen (2X) und Abendbrot am Sonnabend
extras: 20,00 €/ p.P. brutto für Meditation mit Hengsten
25,00 €/ p.P. brutto für HRV-Messung (Eingangsuntersuchung und Ergebnis nach dem Seminar)

Bitte bringen Sie leichte sportliche Kleidung mit!

Erläuterungen:

Hengstmeditation: es ist ein einmaliges, unvergessliches Erlebnis – können wir unbedingt empfehlen.
Nähere Hinweise: http://www.stutenmilchfarm.de/downloads/presse/flyer/Salutogenese_2018.pdf

HRV- Herz-Raten-Variabilitäts-Diagnose: es ist eine Analyse des Herzens und des Vegetativen Nervensystems. Das Vegetative Nervensystem reguliert viele Körperfunktionen unbewußt und automatisch, z.B. Pulsfrequenz, Stoffwechsel, Blutdruck, **Atmung** (besondere Bedeutung im Seminar!), Herztätigkeit u.a.

Ergebnisse dieser Analyse-Methode sind u.a.:

- Verhältnis Sympathikus und Parasympathikus
- Herzrhythmus und Puls
- zentrale Regulationsfähigkeit und Energiereserve
- psycho-emotioneller Zustand
- biologisches Alter
- Gesundheitsindex
- Tag und Nacht Leistungskurve
- Aura-, Chakra- und Meridianwerte

Wir können uns für dieses Wochenende nur alles Gute wünschen. Viel Spaß, Freude und Liebe im Herzen, eine wunderbare Gemeinschaft, ein schönes und CORONA-freies Treffen.

Ihr/Euer Peter Jost
und im Auftrag von Hans-Georg Schoen und Elvira Hagen

**Anmeldung zum Seminar
„YOGA- QIGONG mit bewußter Atmung“
der Gesundheitsfactory Berlin**

am 04.-06. 09.2020

Teilnahme ist auf 20 Personen begrenzt und richtet sich nach Eingang Anmeldung !

Teilnahmebedingung:

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich in schriftlicher Form (per Mail oder Post). Mit der Anmeldebestätigung bekommen Sie eine Rechnung, die fristgemäß zu überweisen ist, ansonsten verlieren Sie Ihre Teilnahmeberechtigung.

Bei Stornierung berechnen wir 30,-€. Bei einer Absage innerhalb 4 Wochen vor Seminarbeginn berechnen wir 50 % der Seminargebühr und innerhalb 10 Tagen vor Seminarbeginn werden 100 % der Seminargebühr berechnet. Kann eine Ersatzperson gefunden werden, werden lediglich 50,- Verwaltungsgebühr berechnet.

Jeder Teilnehmer trägt für sich und seine Handlungen die volle Verantwortung und muß für verursachte Schäden selbst aufkommen. Wir weisen darauf hin, dass im Seminar keine Heilversprechen gegeben werden.

Antwort

bis zum 31. Juli 2020 per E-Mail jost@gesundheitsfactory-berlin.de zurücksenden
oder Tel. 0173-2162195!

Absender:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel./Fax: /

E-Mail:

Tätigkeit:

☐

Nehme gerne teil, mit weiteren Personen

.....
.....

☐

Teilnahme an Hengstmeditation für Personen

☐

Bestelle HRV-Diagnostik für Namen.....

.....

☐

AnzahlVegetarierVeganer..... Allesverzehrter

Datum: _____

Unterschrift _____

Mit dieser Unterschrift bestätige ich, dass ich die Teilnahmebedingungen gelesen habe und akzeptiere..