

2023

Yogawochenenden in der Tradition nach B.K.S. Iyengar mit Petra Söding

Zeiträume:

Freitag 03. bis Sonntag 05. Februar 2023

Freitag 28. bis Sonntag 30. April 2023

Freitag 15. bis Sonntag 17. September 2023

Yoga-Kursgebühr: € 169,-

Zimmer/Zimmerpreis:

Min. Teilnehmer-Zahl: 5

Du brauchst eine Pause – bei einem Yogawochenende?

An diesem Wochenende übt Petra mit dir gelassenes, heiteres und trotzdem ernsthaftes und sehr präzises Yoga. Es darf soll Spaß machen, dich weiterbringen und deinen Körper wieder durchlässiger machen. Es darf gelacht werden!

Petra kennt sich sehr gut aus mit der Anatomie des Körpers und bringt das in ins Üben ein. Das Programm ist sehr abwechslungsreich und abgestimmt auf die Gruppe.

Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und sollen dich zusammen mit

Atem- und Meditationsübung hinführen zu einem guten, durchlässigen Körpergefühl und mehr Ruhe, die du in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Alle können mitüben:

Auch wenn deine Yogapraxis noch am Anfang steht, kannst du dabei sein!

Du lernst und übst die Yogahaltungen und bekommst Unterstützung, wo es für dich wichtig und nötig ist.

Ablauf des Seminars:

Freitag

Ab 15:00 Uhr

Anreise

16.45 - 18.30 Uhr

Vorstellungsrunde, Yogahaltungen und Pranayama (Atemübungen) zum Ankommen.

Danach Abendmenü und ausklingen lassen des Tages.

Samstag:

- 07.30 – 08:30 Uhr Atemübungen (Pranayama) und Meditation, danach Stärkung am Frühstücksbuffet.
- 10.00 - 12.00 Uhr aktive Yogapraxis, dann Zeit für Aktivitäten oder Entspannung im Hotel.
- 16.30 - 18.30 Uhr etwas ruhigere Yogapraxis.
Dann ausklingen lassen des Abends beim gemütlichen, gemeinsamen Abendmenü.

Sonntag

- 07:30 – 09:30 Uhr Yoga üben zum Abschluss, dann Frühstück und individuelle Abreise.

Wer ist Petra Söding?

Petra übt seit über 30 Jahren Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar. Sie startete zu Zeiten, als Yoga in Deutschland noch nicht populär und bekannt war. Sie hat schnell gemerkt, dass ihre tiefe Freude beim Yoga ist und, dass es ihr viel bringt. Sie absolvierte ihre Yogalehrerausbildung (3 Jahre, von 1998-2000) in Bad Wörishofen und ist seither bei vielen Lehrern im In- und Ausland zur Weiterbildung.

Auch im therapeutischen Yoga hat Petra sich weitergebildet, ebenso wie in der Faszien- und Körpertherapie. Vor vier Jahren hatte sie einen Unfall und bekam ein künstliches Hüftgelenk. Die Yogapraxis half ihr, das Gelenk optimal in den Körper zu integrieren. Seither richtet sich ihre Übungspraxis noch mehr auf die Verbesserung körperlicher Probleme durch gezieltes Yoga.

Ansonsten ist Petra Coach und kitzelt die Talente von Menschen heraus, so dass sie in ihre Stärke kommen und sich von da aus weiterentwickeln.

Petra freut sich, dich in ihrem Kurs zu begrüßen! Hier findest du weitere Informationen über Petra und ihre Arbeit:

<https://www.soeding-coaching-yoga.de/>