



Sonnenoase – Begegnungspotentiale aufbauen

Yoga Seminare in Waldtrudering 2026

Inhaltliche Gedanken zu den Seminar-Angeboten

Diese Angebote richten sich an Yoga-Übende, an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen, die Yoga als ganzheitliche Philosophie sehen und deshalb von einem Menschenbild ausgehen, das die Entwicklungsmöglichkeiten in sich trägt. Eine Entwicklung lässt sich wohl kaum ohne neues Bewusstsein denken. Welche Rolle spielt nun das Bewusstsein in den Bewegungen, Yogaübungen und den vielfältigen Begegnungen mit Menschen? Würde der Mensch nur auf sein geprägtes Verhalten vertrauen, verschanzt er sich gegen eine wirkliche Veränderung. Der Mensch ist aber selbst die Quelle vielfältiger Veränderungen. Einzig seine Art des Denkens entscheidet in jedem Augenblick, ob er für sich und seine Umgebung einen Auf- oder Abbau erschafft.

Für die Seminare nützen wird den Körper, sehen aber nicht das Ziel im Körper. Gerade durch die Herausforderung der Yogastellung, die über den technischen und physischen Fähigkeiten des Übenden liegt, werden wir aus der „verschanzten“ Position gelockt und lernen so in einer größeren Verantwortlichkeit anzusetzen. Wir gehen also nicht an die Übungen heran, das beste für sich selbst herauszuholen, sondern um den künstlerisch-spirituellen Ausdruck bewusst in die Stellung hineinzulegen.

Aus meinen bisherigen Erfahrungen als Yogalehrerin erlebe ich es immer wieder, wie alte Bewegungs- und Verhaltensmuster weichen und die Teilnehmer in der Lage sind, gesündere Körperformen und eine geordnetere Gedankenführung zu kreieren.

Diese ganzheitliche Auseinandersetzung mit den Yogagedanken wirkt stärkend auf den Bewegungsapparat, das Immunsystem und wirkt degenerativen Erkrankungen entgegen.

Bitte kontaktieren Sie mich bei Fragen oder Unsicherheiten telefonisch oder per Mail.

Höhepunkte 2026

Wie können wir die 3 Herzenskreise besser verstehen? Wie geht diese Entwicklung vor sich und welche positiven Veränderungen entstehen beim Menschen?

- Asana-Praxis zum 4., 3. und 5., 2. und 6., 1. und 7. cakra
- Seelenübungen
- Gestaltungsmöglichkeiten im Garten, kleine handwerkliche Tätigkeiten, Gemüse fermentieren mit gedanklicher Vorstellung

Unterkunft in Waldtrudering

- Chalet „Thomas“ mit Holzleiter zum Schlafboden/ 4 Betten(ab Ende Mai 2026 fertig), ca. 22 qm groß, eigener Grundwasserbrunnen, eigenes Bad, Dusche, Trenntoilette, Holzofen, Küchenzeile; Planung für Sommer 2026: Tauchbecken, um das kühle Wasser zu spüren und eine Solardusche, um die Wärme auf der Haut wahrzunehmen.
- Wer die Übernachtung außerhalb sucht: Ich helfe gerne bei der Vermittlung einer passenden Unterkunft in der näheren Umgebung

Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Wünsche zur Unterkunft an.

Yogastil

Der „Neue Yogawille“ nach Heinz Grill

Verpflegung

Ich werde Sie während Ihres Aufenthaltes in Halbpension-Verpflegung in Bioqualität erfreuen, inbegriffen sind dabei folgende vollwertige vegetarische Mahlzeiten:

- Frühstück/ Brunch
- Abendessen
- Kaffee, Tee, Wasser, Säfte
- Obst, Nüsse, Gebäck

Termine für 2026

28.02.2026
06.06. bis 07.06.2026
25.07. bis 26.07.2026
20.09.2026
30.10. bis 01.11.2026

Preis

1 Tages Seminar mit Verpflegung s.o.: 95 Euro

2 Tages Seminar:

EZ mit Übernachtung und Halbpension s.o. 270 Euro
DZ mit Übernachtung und Halbpension s.o. 250 Euro
MZ mit Übernachtung und Halbpension s.o. 240 Euro
Mit Verpflegung ohne Übernachtung s.o.: 190 Euro

Ich bitte um eine verbindliche Anmeldung.

Tagesstruktur

Samstag

09.00 Uhr Einführung
09.15 Uhr Yogapraxis
11.00 Uhr Seelenübungen zum Themenschwerpunkt des Seminars
12.30 Uhr gemeinsames Essen
13.30 Uhr Gestaltungsmöglichkeiten s.o.
15.30 Uhr praktisches Üben zum Seminarthema
16.30 Uhr Yogapraxis
17.30 bis 18.00 Uhr Konzentration, Meditation
18.30 Uhr gemeinsames Abendessen (bei 2 Tagesseminar)

Sonntag

09.00 Uhr Rückblick, Ausblick auf den kommenden Tag
09.15 Uhr Yogapraxis
11.00 Uhr praktisches Üben zum Seminarthema,
Seelenübungen zum thematischen Schwerpunkt des Seminars
12.30 Uhr gemeinsames Essen
13.30 Uhr Gestaltungsmöglichkeiten
14.30 bis 16.00 Uhr Yogapraxis, Verabschiedung

