

## Yoga & Schreiben

für Menschen nach einer akuten Krebserkrankung und deren Angehörige





Sind unser Geist und unser Körper von Blockaden befreit, finden wir in ein harmonisches Gleichgewicht. (frei nach Yogasutra 2.43)

Yoga verbindet den Körper und den Geist, die Bewegung und den Atem und bringt diese in Einklang. Mit der Yogapraxis können wir dadurch unser Immunsystem stärken, neue Lebenskraft schöpfen und innere Unruhen besänftigen. Wir finden zurück zu unserer Mitte.

Die aktive Beschäftigung mit unserem Körper hilft uns dabei, ihn mit allen seinen Facetten zu akzeptieren und zu lieben. Gerade nach einer schweren Erkrankung haben wir wenig Vertrauen in uns und unseren Körper. Mit Yoga bauen wir dieses wieder auf und entwickeln Achtsamkeit gegenüber unserem ganzen Sein.

Wir üben in den Yogaeinheiten körperliche Haltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.



Gib deinem Leid geschriebene Worte, denn stummer Kummer macht krank. (frei nach Shakespeare Macbeth, 6. Szene)

Expressives und emotionales Schreiben bieten Möglichkeiten, mit Stift und auf Papier auszudrücken, was unser Innerstes bewegt. In schwierigen Lebenssituationen werden geschriebene Worte zur Stütze und helfen zermürbende Gedanken loszulassen.

Schreiben in dieser Form bietet Chancen, belastende Erfahrungen zu bearbeiten und den massiven Aufruhr unserer Gefühle zu ordnen. Wir lernen Wege kennen, welche die Verarbeitung von Befindlichkeiten erleichtern und neue Sichtweisen ermöglichen.

Expressives Schreiben gilt als wissenschaftlich anerkannte Methode, um messbare Veränderungen sowohl auf die körperliche wie auch psychische Gesundheit zu bewirken.



Dieses Seminar beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz. Es ist auf sieben Nachmittage aufgeteilt und beinhaltet Einheiten mit Yoga sowie expressives, emotionales Schreiben. Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Seminarzeiten:	14:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Termine 2020:	19.09., 26.09., 03.10., 17.10., 24.10., 31.10. und 08.11. (weitere Termine in Planung)
Seminarort:	BildungsRaum Entfaltung, Bahnhofstr. 10, 6710 Nenzing
Referentinnen:	Eva Maria Dörn: Schreibpädagogin, dipl. Kunsttherapeutin, ehemalige Betroffene sowohl als Angehörige wie auch als Patientin
	Ivonne Santella: zertifizierte Yogalehrerin Yoga Alliance und passionierte Yogapraktizierende
Seminarkosten:	€ 450,00 für sieben Seminarnachmittage einschließlich Unterlagen, Schreibutensilien, Ernährungsimpulse und kleine gesunde Gaumenfreuden. Wir danken für Ihre Anzahlung in Höhe von € 130,00 nach Erhalt der Anmeldebestätigung. Die Restzahlung erfolgt bei Seminarbeginn.
Gruppengröße:	Wir sind um einen individuellen Rahmen mit persönlicher Wohlfühl-Atmosphäre bemüht und arbeiten mit einer Höchstzahl von acht Teilnehmenden.
Anmeldung:	Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 06.09.2020 unter u.g. Emailadresse. Eine Seminarzusage erhalten Sie per Email nach Reihung der Anmeldung.
Kontakt:	essenz-vorarlberg@gmx.at 0699 10053230 (Eva Maria Dörn) und 0676 7311522 (Ivonne Santella)

