



Erleben sie in der Yoga Tiefenentspannung live das Gongspiel auf einem großen Gong als absoluten Klang für tiefe innere Ruhe und meditative Entspannung, bis hin zur Trance...

Yoga und Meditation als Werkzeug auf dem Weg zu sich selbst:

Yoga ist ein Hilfsmittel zur eigenen Entwicklung, arbeitet auf körperlicher Ebene und verändert dabei gleichzeitig unseren Geist. Es lässt uns unser tiefstes Inneres, die Seele erfahren und bessert dabei gleichzeitig körperliche Probleme...

Typische Wirkungen der Kurse:

Yoga & Meditation verbessern, helfen oder heilen bei...



- ✓ Rückenbeschwerden
- ✓ Sehnenverkürzungen
- ✓ Versteifungen
- ✓ Muskelaufbau
- ✓ Herz-/Kreislaufproblemen
- ✓ Hohem Blutdruck
- ✓ Niedrigem Blutdruck
- ✓ Hormon-/Drüsenproblemen
- ✓ Nervosität
- ✓ Kopfschmerz
- ✓ Innere Unruhe
- ✓ Stress u. Burnout
- ✓ Schlaflosigkeit
- ✓ Depressionen
- ✓ Ängsten
- ✓ Traumata
- ✓ Persönlichen Krisen
- ✓ Sinnfragen...

Vielfalt !



Yoga & Meditation

Kundalini Yoga Kurse in gemischten Gruppen mit Kriyas für körperliche und seelische Themen, Tiefenentspannung (teils mit Live Gong) und Meditationstechniken.



Body & Mind Relaxation

Energie und Entspannung im (Anti Burnout) Kurskonzept mit einfacheren, sehr wirksamen Elementen - auch für Senioren. Yin Yoga, Meditation, Tiefenentspannung stets mit Live Gong.



Yoga für Frauen 40+

Ein Yoga Kurs von und für die Frau, in dem auch weibliche Themen im Vordergrund stehen. Teilnahme auch online mgl.



Yin Yoga

Ein sanfter, meditativer Yogastil, der dich einlädt, loszulassen, anzukommen und in der Ruhe neue Kraft zu schöpfen.



Coaching & Privatunterricht

Individuell abgestimmte Yogalehre und Meditation auch für Menschen mit Handikap.



Sat Nam Rasayan® · Holoson Gongtherapie

Übungen und Behandlungen mit Meditativen Heiltechniken



Gong Meditation & Gongausbildung



Heilpraktikerin Klassische Homöopathie



Heilpraktiker für Psychotherapie Hypnotherapie

Angebot und Termine
yogi-yogini.de



yogi-yogini.de

Rödermark

Regionales Gesundheitszentrum



YOGA
GONG · MEDITATION

HOMÖOPATHIE

HYPNOTHERAPIE

PSYCHOTHERAPIE *



Balance für
Körper, Geist
& Seele

Kurse, Workshops & Events,
Gesundheitspraxen

* Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnotherapeut

YOGA



GESUNDHEIT

Verbindung von Körper, Geist & Seele

Kundalini Yoga, eine über Jahrtausende vom Meister zum Schüler tradierte Geheimlehre, öffnete sich erst in den 60er Jahren dem Westen. Im **Mittelpunkt: ein ganzheitliches Menschenbild**. Yogahaltungen sind hier Werkzeug, Mittel



zum Zweck, nicht etwa Selbstzweck. Deshalb eignet sich diese Yogatradition ebenso für sportlich ambitionierte, wie für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Sie arbeitet mit

über 8.000 überlieferten Kriyas (kombinierte Körperübungen), über 1.000 tiefenwirksamen Meditationen für Gedankenstille, Mantras und Pranayama (Beherrschung der Lebensenergie) an unserem Wohlbefinden.



Yin Yoga,

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil bei dem du in sanften Positionen länger verweilst - meist am Boden und ganz ohne Muskelspannung. Es wirkt tief auf das Faszienewebe, beruhigt dein Nervensystem und öffnet Raum für Innere Stille.

Wachsendes Bewusstsein

Der Mensch ist mehr als eine Molekülmasse mit biochemischen Reaktionen...

yogi-yogini legt Wert darauf, dass sie verstehen lernen, wie Yoga in seiner Gesamtheit wirkt und durch die gleichzeitige innere Erfahrung wiederholbar zuordnen können:

„Fühlend verstehen, worüber andere nur reden.“

Mit Yoga, Gong und überlieferten Meditationen Gedankenfreiheit erlernen und unser wahrnehmendes, inneres Ich erheben:

„Wohlfühlen, bewusst und glücklich leben.“

„Bewusst Sein.“

Ihre Yogalehrer Hannah Hirschmüller

Yin Yogalehrerin
Zertifizierte Stress- & Mentalcoachin

Sabine Holzer

Kundalini Yogalehrerin Stufe 1
Zertifizierte Kinderyoga Lehrerin
Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie
Sat Nam Rasayan® Praktizierende

Richard Mecke-Schrod

Kundalini Yogalehrer Stufe 1 und 2
Therap. Gongspieler u. Gongausbilder
Sat Nam Rasayan® Praktizierender
Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnotherapeut

KRI, Mitglied 3HO und IKYTA, Autor versch. Yogabücher.

Unsere Kundalini Kurse sind vom Hessischen Schulamt anerkannt und befähigen (sozusagen ganz nebenbei) als einjährige Ausbildungsvoraussetzung zur Yogalehrerausbildung der Verbände KRI, 3HO und IKYTA.

Kontakt



yogi-yogini.de

Sabine Holzer
Richard Mecke-Schrod
Hannah Hirschmüller

Yoga- & Gesundheitszentrum
Messenhäuser Str. 57
63322 Rödermark

Telefon **06074 728 49 43**



homöoVita.de

Sabine Holzer
Heilpraktikerin
Klassische Homöopathie

Telefon **06074 728 18 13**



therapie-roedermark.info

Richard Mecke-Schrod
Heilpraktiker für Psychotherapie
Praxis mit Schwerpunkt
Hypnotherapie

Telefon **06074 728 49 44**