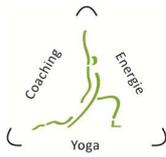


<b>rot-grüner Faden</b> durch/ins <b>Y</b> oga	<b>I</b> ndividuell – <b>g</b> anzheitlich – <b>a</b> lltagstauglich <b>Y</b> oga SCHRITTE
<b>Y</b> OGA ist...	... das Erinnern an <b>GLÜCK!</b> ... jedes achtsame <b>TUN!</b> ... weniger ist <b>MEHR!</b>
<b>Z</b> ugang zu bewusstem, achtsamem Umgang mit sich Selbst	<b>K</b> örperwahrnehmung <b>A</b> temverbindung <b>E</b> nergielenkung
<b>A</b> NKOMMEN – <b>S</b> O ist es JETZT -JA	ACHTSAMKEIT - hinhören-hin spüren Ziele – <b>W</b> ünsche – Fragen- WOHIN? WAS?
<b>A</b> NGEBOT:	<b>Y</b> oga <b>L</b> aboratorium – Bausteine –Impulse – aus allen Weisheitslehren der Welt <b>Ü</b> ben und <b>L</b> eben geprägt von den <b>Q</b> ualitäten der <b>J</b> ahreszeiten
<b>A</b> UFWÄRMEN – hinein in Bewegtheit	Muskeltraining – für Körper, Atem, Geist <b>e</b> nt-spannen - dehnen <b>r</b> einigen – leermachen <b>S</b> tärken – auftanken  <b>M</b> editation in Bewegung in der Verbindung von Atem und Körper, Fokus, Ausrichtung, Anbindung an Höheres
<b>A</b> tempause	<b>I</b> nnehalten – nach der Übung – wirken lassen – Pause – Stille
Ver- <b>R</b> ücktes tun –	Rituale – <b>R</b> hythmen – <b>W</b> iederholung – eigenen <b>T</b> on finden Das was ver-rückt
Tiefen <b>E</b> ntspannung Er-Innern	- von Außen nach Innen – im Innern finden wache Ruhe in Körper, Atem, Geist  <b>R</b> egeneration <b>K</b> onzentration





**Hildegard Burkert**

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

**Yoga** **ENERGIE** **Coaching**

*individuell ganzheitlich alltagstauglich*



	<p><b>S</b>tille entdecken</p> <p>Zugänge finden – Selbstregulation, Selbstheilungskräfte</p>
<p><b>P</b>ositive awareness – was <b>n</b>immst du mit?</p>	<p><b>L</b>eben<b>T</b>eilen</p> <p>Wahrnehmen JETZT: Was hat mir wohl getan? Wie fühlt sich was an? Übers aussprechen erkennen, anker, bewusst werden</p> <p>Wieder finden, er-innern, was mir GUT tut</p>
<p><b>Y</b>oga im <b>A</b>lltag</p>	<p><b>P</b>ersönliche und universelle Rhythmen erkennen, respektieren, leben</p> <p>Im Atem, im Körper, am Tag, im Monat, im Jahr, in Jahres- und Lebenszeiten</p> <p><b>Ü</b>-Pläne – <b>Q</b> des Monats – <b>I</b>mpulse – Tipps – von der Matte ins <b>L</b>eben – aktuelles – viel MEHR Yoga – im blog unter <a href="http://www.sichtbaryoga.de">www.sichtbaryoga.de</a></p>
	<p><b>J</b>ederzeit – <b>Ü</b>berall – und ganz <b>a</b>lleine</p>