

## Yoga Herbstkurs ab Mitte September 2018: „Yoga & Resilienztraining“

Liebe Yoginis, Entspannungs- und Ayurveda-Interessierte,

der Sommer 2018 hat uns in diesem Jahr mit einer Fülle von weit über 100 Sonnentagen verwöhnt und nun wird es langsam herbstlich.

### Was möchtest Du von der positiven Energiewelle des Sommers mitnehmen für einen goldenen Herbst?

Der Herbst wird oft als schöne, aber auch traurige Jahreszeit bezeichnet: leuchtendes und prächtiges Farbspiel in der Natur, donnernde Herbststürme und wehmütige Erinnerungen an das Vergangene. In den kommenden Monaten bis zum Weihnachtsfest steigen zudem meist die Belastungen durch Stress, Zeitdruck und auch viele kritische Situationen in Job und Alltag sind zu meistern.



Bildquelle: © FotoCuisinette Fotolia

Einigen Menschen gelingt es scheinbar müheloser schwierige Situationen, herausfordernde Krisen oder auch Schicksalsschläge zu bewältigen. Über diese Menschen sagt man dann, sie seien wie „ein Fels in der Brandung“ oder unverwüstliche „Stehaufmännchen“. Sie haben eine besondere innere Stärke, eine seelische Widerstandskraft, die ihnen dabei hilft, persönliche wie ebenso



www.pause-vom-alltag.com

berufliche Krisen, Misserfolge, Erkrankungen, Unfälle oder auch Schicksalsschläge gut zu meistern. Resilienz heisst hier das Zauberwort.

## **Resilienz kann man fördern und verbessern**

Das Wort Resilienz stammt aus dem lateinischen „resilire“ und bedeutet zurückspringen oder abprallen. Das Gegenteil davon ist Vulnerabilität (Verwundbarkeit).

**Astrologisch gesehen fällt es uns in diesem Jahr erheblich leichter, ein gesünderes Leben zu führen, Herausforderungen zu meistern und sich auf den „Herzensweg“ zu begeben.**

Beim Yoga-Herbstkurs wird das Thema „Resilienz“ näher betrachtet und wir wollen gemeinsam viel bewegen und erreichen, insbesondere wenn bei Dir gerade schwierige Zeiten zu meistern sind.

Es geht darum körperliche und mentale Anspannungen zu lösen und ein besseres Gespür für Dich selbst zu entwickeln. Mit Achtsamkeit, Selbstbeobachtung, innerer Klarheit ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen, die körperliche und geistige Flexibilität zu stärken und neue positive Denkansätze zu entwickeln für einen realistisch-optimistischen Blick in die Zukunft.

Die vielfältigen Werkzeuge des Kundalini Yoga können dabei hilfreich sein,  
**im Kursverlauf Dein ganz persönliches Resilienz-Repertoire weiterzuentwickeln**  
und zukünftige Herausforderungen mit Zuversicht zu meistern.

Anmeldungen und Mattenreservierung für den Yogakurs persönlich, per WhatsApp,  
Tel. 0151 24241540 oder E-Mail an [info@pause-vom-alltag.de](mailto:info@pause-vom-alltag.de)

Save the date: Jetzt schon per E-Mail anmelden zum:

**Ayurveda Soulfood Kochkurs 13. Oktober 2018, 10:30-14:30 Uhr in Pfungstadt!**