



Yoga, Mantra & More

Yoga / Mantra / Meditation

Samstag, 02.12.23, 09:30 - 17:00 Uhr



im Bildungszentrum des Kloster Roggenburg
mit Katja & Micha Böhm und Bettina Vogt



02
DEZ

Kosten: Early Bird bis 30.09.2023 90 €
danach, bis 30.11.2023 100 €
(in den Kosten sind die Seminargebühr, Getränke und Kaffee,
ein vegetarisches Mittagessen und kleine Snacks enthalten)

Anmeldung: Email an
katja@sanskrit-werkstatt.de oder yoga@bettina-vogt.de
Bitte die Seminargebühr mit der Anmeldung überweisen an
Bettina Vogt
IBAN DE70 7306 1191 0001 3257 10
BIC GENODEF1NU1
Verwendungszweck: Yoga, Mantra & More 02.12.23

Seminarort: Bildungszentrum des Kloster Roggenburg,
Meditationsraum
Klosterstraße 3
89297 Roggenburg

Bitte mitbringen: Meditationskissen- oder bänkehen, Yoga- oder Gymnastik-
matte, bequeme Kleidung, Wolldecke

„Weihnachten beginnt in uns selbst, wenn wir uns auf das Licht in uns besinnen“
oder wie es auch im Yoga-Sutra des Patanjali in Vers 1.36 heißt „Wir wenden uns dem
Licht in unserem Herzen zu, das von Leid unberührt ist“. Die Weihnachtszeit ist eine
lichtvolle Zeit und so wollen wir uns an diesem Samstag in der Vorweihnachtszeit ei-
nen Tag Auszeit aus der doch oftmals trubeligen Vorweihnachtszeit gönnen und uns
auf das Licht in uns besinnen.

Die Yogapraxis wird schwerpunktmäßig auf sanfte herzöffnende Asanas ausgerichtet
sein. Anatomisch verhält es sich bei herzöffnenden Asanas so, dass der Brustbereich
geweitet und der Lungen- und Herzbereich gedehnt wird. Die Rückenmuskulatur wird
gestärkt und die komplette Körpervorderseite wird gedehnt.

Rückbeugen stimulieren außerdem die Thymusdrüse. Die Thymusdrüse hat ihren Sitz hinter dem Brustbein und vereinfacht gesagt, stärkt sie unsere Immunabwehr – was im lichtarmen Winter ganz sinnvoll sein kann.

Die Yogapraxis wechselt sich mit Mantrasingen und Meditationen ab. Eine Bedeutung des altindischen Wortes Mantra bedeutet „Zauberwort“. Der Klangschwingung, die wir beim Singen erleben, wohnt eine verwandelnde und verzaubernde Kraft inne. Wir können beim Singen tiefe Freude und ein Gefühl von Verbundenheit erfahren. Beim Singen haben keine Alltagsgedanken Platz und somit stellt sich wie von selbst der zutiefst heilsame Zustand, ganz im Hier und Jetzt zu sein, ein. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Mantrasingen nicht nur dem Wohlbefinden dient, sondern auch gesundheitsfördernde Wirkungen aufzeigt.

Dieser Tag ist eine herzliche Einladung an dich, an diesem 1. Adventswochenende ganz bei dir selbst anzukommen. Das Wort Advent kommt im Übrigen vom lateinischen „adventus“ und heißt „Ankunft“.

Da an diesem Wochenende der Roggenburger Weihnachtsmarkt stattfindet, hast du nach unserem Seminar noch die Gelegenheit, diesen im Prälatenhof der Klosteranlage Roggenburg bis 21 Uhr zu besuchen. Es stehen auch Übernachtungsmöglichkeiten im Kloster Roggenburg zur Verfügung.

Wir freuen uns auf DICH!

Katja & Micha und Bettina



Katja Böhm, Vergleichende Sprachwissenschaften mit Schwerpunkt Sanskrit (M.A.), Heilsames Singen, Mantrasingen, True Voice nach Mark Fox.
www.sanskrit-werkstatt.de



Bettina Vogt, Yoga- und Meditationslehrerin
840 h, Gesundheits- und Mentalcoach
www.bettina-vogt.de

Michael Böhm, Staatlich anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre, Musiker und Dozent.