

# Dein Yoga Wochenende im Freiraum-Fürth

Die Workshops können einzeln besucht werden

## **Ayurveda Einführung**

Erklärung der Grundlagen des Ayurveda und wie du diese für dich Nutzen kannst!

Ayurveda ist die älteste bekannte Gesundheitslehre und Medizin der Welt. Seit Jahrtausenden wird sie in Indien praktiziert. Ayurveda baut auf den gleichen Grundlagen auf wie Yoga. Daher ist die Synergie der beiden von unschätzbarem Wert. Ayurveda umfasst eine Vielzahl gesundheitsfördernder Empfehlungen, welche du in deinem Alltag Nutzen kannst. Diese betreffen die Lebensweise, Ernährungsempfehlungen, Kräuterkunde und Anwendungen wie z.B. die Ölmassagen. Das Grundlagenwissen dient der Selbstanwendung und gibt dir wirkungsvolle Werkzeuge in die Hand. Diese dienen der Gesundheitsvorsorge. Ayurveda will mit vorbeugenden Maßnahmen die Gesundheit erhalten und damit Krankheiten vermeiden. Als Praxis folgt eine Tiefenentspannung - Yoga Nidra genannt. Traditionelles Yoga Nidra führt dich durch mehrere Phasen, während denen deine Entspannung sowohl körperlich, wie auch emotional und mental besonders tief geht. Yoga Nidra hat eine große Regenerationskraft, lässt dich deinen Alltag vergessen und setzt tief in deiner Psyche positive Affirmationen.

Leitung: Hridaya Hervé Loosli

Termin: 15. März 2025, 14.30 – 17.30 Uhr

Kosten: 44 Euro

Infos und Anmeldung: [hridaya@hotmail.de](mailto:hridaya@hotmail.de)

## **Mantra-Singen mit Hridaya**

Gemeinsam singen wir Mantras aus der Yoga Tradition. Das Singen erhöht die Schwingung und verbindet uns mit der spirituellen Kraft dieser alten Lieder. Jeder kann mitsingen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Hingabe und Verbundenheit.

Freue dich auf dieses gemeinsame Klang Erlebnis.

Leitung: Hridaya Hervé Loosli

Termin: Samstagabend 15. März 2025, 19.30 – 20.30 Uhr

Auf Spendenbasis

Infos und Anmeldung: [hridaya@hotmail.de](mailto:hridaya@hotmail.de)

## **Einführung in die Grundlagen der Yogatherapie**

Die ganzheitliche Yogatherapie ist eine individuelle, yogische Herangehensweise, bei der man alle Ebenen der menschlichen Existenz berücksichtigt. Diese Herangehensweise wirkt gegen Stress, Leid, psychosomatische Krankheiten, psychische Krankheiten, bei Rehabilitation nach einer schweren Krankheit, Therapie und bei physischen Erkrankungen. Die Wirkung erfolgt durch Änderung des Lebensstils, Ernährungsumstellung, klassische yogische Techniken wie Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsverfahren, Reinigungstechniken, Achtsamkeitsschulung etc. und Stärkung der yogischen Weisheit je nach Einschränkungen und Persönlichkeitstyp jedes Einzelnen. In der Yogatherapie werden die Yoga Übungen an die besonderen Bedürfnisse des Körpers und der Psyche angepasst. Sie erfolgt meist in Einzelsitzungen, um so ganz individuell auf die Patienten eingehen zu können. Da die Methoden selber angewendet werden, werden die Patienten in ihrer Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit sehr gestärkt.

Leitung: Hridaya Hervé Loosli

Nächster Termin: 16. März 2025, 9.00 – 12.00 Uhr

Kosten: 44 Euro

Infos und Anmeldung: [hridaya@hotmail.de](mailto:hridaya@hotmail.de)

## **Yogatherapie bei Stress und psychosomatischen Beschwerden**

Die Yogapraxis mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen ermöglichen es, die alltäglichen Stressbelastungen abzubauen. Ausgewählten Übungen schaffen Momente der Entspannung und Regeneration. Mit aktivierenden Atemübungen können wir die erschöpften Energien wieder aufladen und Stressresistenz aufbauen. Mithilfe der Achtsamkeitsschulung wird die Selbst-Wahrnehmung verfeinert. Dadurch werden die persönlichen Verhaltensweisen und Stressreaktionen erkannt. Man kann ihnen frühzeitig begegnen und sich neue, gesündere Verhaltensweisen aneignen. Langfristig ist eine Stärkung der Selbstermächtigung und der persönlichen Schöpferkraft wichtig. Sie ermöglichen es, das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten und die Erkenntnisse aus der Selbstreflektion wirksam umzusetzen. Bei regelmäßiger Yogapraxis können sich tiefsitzende Blockaden lösen. Das vegetative Nervensystem kommt wieder ins Gleichgewicht und ein angenehmes Gefühl von umfassender körperlicher und seelischer Entspannung und Präsenz stellt sich ein.

Leitung: Hridaya Hervé Loosli

Termin: 16. März 2025, 13.30 – 16.30 Uhr

Kosten: 44 Euro

Kombipreis für beide Yogatherapie Workshops: 80 Euro

Infos und Anmeldung: [hridaya@hotmail.de](mailto:hridaya@hotmail.de)

## **Referent: Hridaya Hervé Loosli**



Yogalehrer (Mitglied im BDY, BYV, E-RYT 500, YACEP), Yogatherapeut (BYAT), Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG), Rücken yogalehrer, Faszien yogalehrer & Ayuryogalehrer.

Aufgrund einer gesundheitlichen Krise begann ich im Jahr 2002 mit einer täglichen Yogapraxis und lernte dabei auch den Ayurveda kennen. Von 2005 bis 2010 lebte ich im Yoga Vidya Seminarhaus Westerwald. Täglich praktiziere ich Hatha Yoga, Meditation und Mantra Singen. Hier absolvierte ich meine Ausbildung im Integralen Yoga. Seit 2010 bin ich hauptberuflich als selbständiger Yogalehrer tätig. Sei 14 Jahren bin ich Ausbilder für Yogalehrer\*innen-Ausbildungen im Rahmen 2-jähriger Yoga Vidya Ausbildungen in Zürich und Bern. Im Weiteren gebe ich Seminare & Weiterbildungen mit folgenden Schwerpunkten: Hatha Yoga & Unterrichtstechniken, Pranayama, Meditation, Yoga Philosophie, Ayuryoga, Mantra Singen & Rezitation.

Ich freue mich darauf, meine Erfahrung mit dir zu teilen. Meine ausführliche Vita findest du unter <https://www.hridaya.de/vita>

### **Infos zum Veranstaltungsort**

<https://www.freiraum-fuerth.de>