

PRAXIS FÜR NATURHEILVERFAHREN

HP Christine Eschenbach

Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

HP Dipl. Phil. Christine Eschenbach · Weitzgründerstraße 25 · 12623 Berlin

Im Zyklus der Natur®
Amenah

Weitzgründerstraße 25
12623 Berlin-Mahlsdorf
Telefon: (030) 56 70 01 19
Funk: 0179 / 5313742
e-mail: amenah@gmx.de
WWW: jinshinjyutsu-berlin.de

Teilnahme am Joga

in der „alten Waschküche“ Kaulsdorferstraße 230, 1555 Berlin-Köpenick

Was ist Joga? Joga ist eine in den letzten Jahren wieder populär gewordene Methode durch einfache Bewegungsfolgen, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, um den destruktiven Folgen von Dauerstress und Druck im Alltag entgegenzuwirken. Joga ist besonders bei starker Belastung in Beruf und Familie zu empfehlen.

Der Erfolg des regelmäßigen Praktizierens von Joga, liegt in der Entspannung und dem dadurch wieder möglichen freien Fluss der Lebensenergie.

Bei richtiger Anleitung kann Joga in jedem Alter und bis ins hohe Alter ausgeführt.

Joga und Gesundheit: Im Joga geht es letztlich darum, etwas zu verbinden. Sich selbst und seinen eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, verstärkt die Verbindung mit der Energie der Erde und des Kosmos. Die Selbstbeobachtung des Ein und Aus des Atems lässt mich meinen eigenen Takt und Rhythmus finden. Dadurch gelingt es das Leben behindernde Glaubenssätze und Wertungen in mir aufzuspüren und aufzulösen, ohne dass darüber in der Jogastunde geredet werden muss. So kann man mit recht davon ausgehen, das Joga hilft ein glücklicher Mensch zu sein, was auf jeden Fall über die Jahre sichtbar wird im eigenen Erscheinungsbild und in der spürbar positiveren Ausstrahlung.

Die aktuelle Medizin kennt über Tausende von Krankheiten, die indische, asiatische und auch die alte europäische Medizin kannte nur „Blockaden“ und Widerstand gegen die Einfachheit und Freude des Lebens.

Vielen Dank für das Verständnis für nachfolgenden Hinweis zur Teilnahme:

Die Teilnahme erfolgt freiwillig, alle Übungen sind als Vorschläge zu verstehen, d.h.: Jeder Teilnehmer führt die Übungen in höchster Achtsamkeit und in eigenem Ermessen durch.

*„Das Leben ist der Freude wegen da, alles andere sind Studienerfahrungen dahin.“
Christine Eschenbach*

Jeder Teilnehmer ist bestrebt sich nicht mit anderen zu vergleichen oder andere zu bewerten, sondern trainiert sein eigenes Bewusstsein, die Energie fließen zu lassen.

Kosten: 100 € für 10 Jogastunden und 1x monatlich 10,00 Raummiete oder 15,00 € pro Teilnahme

Name, Vorname:

Alter:

Telefonnummer:

Mailadresse:

Ich habe die Informationen gelesen und bin mir meiner Eigenverantwortung für meine Gesundheit bewusst.

Datum/ Unterschrift

Wichtig:

Diese hier erhobenen Daten werden sorgfältig nach der europäischen Datenschutzverordnung gesammelt und werden nicht weiter gegeben und dienen ausschließlich der Kontaktaufnahme und liebevollen Betreuung. Sie können jederzeit gelöscht werden.