

Kursplan

Das perfekte Workout mit Miriam Remus

Samstag 03.09	Sonntag 04.09.	Montag 05.09.	Dienstag 06.09.	Mittwoch 07.09.	Donnerstag 08.09.
	08:45 Uhr Heilyoga Sunrise 45 min	08:30 Uhr Heilyoga Sunrise 45 min	08:45 Uhr Traumreise 30 min	09:00 Uhr Heilyoga Sunrise 45 min	08:30 Uhr Heilyoga Sunrise 45 min
		09:15 min Traumreise 30 min	11:00 Uhr Heilyoga Sundowner 45 min		09:15 Uhr Traumreise 30 min
16:45 Uhr Heilyoga Sundowner 45 min					
17:00 Uhr Traumreise 30 min	17:00 Uhr Heilyoga Sundowner 45 min			17:00 Uhr Heilyoga Sundowner 45 min	

Die Sport-Expertin Miriam Remus ist 34 Jahre jung und gebürtige Hamburgerin.

Neben Ihrer beruflichen Arbeit als Controllerin für die XING E-Recruiting GmbH interessierte sich Miriam schon immer für entspannende Kursstunden.

Als zertifizierte Lu Jong Lehrerin möchte Sie nun Ihr Wissen gerne weitergeben und anderen zu Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen.

Zu Ihren Stärken zählt Ihre offene und kommunikative Art, Ihr Einfühlungsvermögen sowie Ihre Freude am Unterrichten.



Kursbeschreibung

Heilyoga

Lu Jong - tibetisches Heilyoga - Meditation in Bewegung

Lu bedeutet Körper - Jong bedeutet Training

Lu Jong ist eine Bewegungslehre mit 8.000 Jahren Tradition in Tibet. Durch Position, Atmung und fließende Bewegungen lösen wir Blockaden im Körper ähnlich einer inneren Akupressur. Lu Jong bewirkt eine Pflege der Wirbelsäule, die Balance zwischen Körper und Geist und die Stärkung der Konzentration. Menschen aller Altersstufen und verschiedensten Fähigkeiten können diese Übungen praktizieren und die Sensibilität für den eigenen Körper wiedergewinnen. Praktizieren wir die Übungen regelmäßig, so werden wir gelenkiger, kräftiger und bekommen eine bessere Kondition. Körper und Geist werden in Einklang gebracht.

Traumreisen

Fantasiereisen, auch bekannt als Traumreisen, laden die Zuhörer ein, sich zu entspannen und mit allen Sinnen zu träumen. Die Achtsamkeit und Konzentration wird sanft nach Innen gelenkt. Fantasiereisen spenden Kraft. Positive Gedanken und Emotionen entstehen und dürfen sich festigen.

Körper und Geist haben Zeit für Erholung, Zeit sich zu sammeln, Ballast abzuwerfen und sich neu zu orientieren.

Eine Fantasiereise wirkt unmittelbar, ohne dass man Vorbereitungen treffen muss. Ich führe die Gäste mit einer angenehm ruhigen, warmen und wohlwollenden Stimme. Als Zuhörer folgt man in Gedanken der Anleitung, in der viele positive Sinneseindrücke eingearbeitet sind und lässt vor seinem inneren Auge Bilder oder Filme ablaufen. So ist jede Fantasiereise eine Reise ins eigene Ich.