

Seminarzeiten

Freitag:

16.00 – 16.30 h

Freies Ankommen bei Kaffee, Tee & Gebäck, (ab 14.00 Zimmer beziehbar und Wellnessbereich bereits nutzbar)

17.30 – 19.00 h

Yogapraxis

19.10 h

Abendessen

Samstag:

7.30 – 8.45 h

Yogapraxis, danach Frühstück

10.30 – 12.30 h

Philosophie

Mittagspause mit Zeit für einen Spaziergang oder Sauna oder Mittagsschlaf

Ab 16.00 – 16.30 h

Kaffee und Kuchen

17.00 – 19.00 h

Yogapraxis

19.15 h

Abendessen

Sonntag:

7.30 – 8.45 h

Yogapraxis, danach Frühstück

11.00 – 12.00 h

gemeinsamer Abschluss

Anmeldung und nähere Infos

Christine Richter

06209-2722485

hebamme-yoga-richter@outlook.de

www.hebamme-yoga-richter.de

Ort:

Landhotel Siegfriedbrunnen,
Hammelbacher Str. 7,
64689 Grasellenbach

Kosten:

422.- Euro/Person im EZ

Im Betrag enthalten:

- Kursgebühr Yogapraxis (150 €),
- die (mehr als sattmachende) HP
- die Tee- und Kaffeepausen
- die Nutzung (Handtücher incl.) Wellness Oase mit Hallenbad, Ruheraum und Saunalandschaft (ganzjährig), beheiztes Meerwasserfreibad (Mai-Sept. 06.30 Uhr bis 20.00 Uhr) sowie Fitnessraum

**Die Kosten für das Zimmer und die
Seminargebühr werden direkt vor Ort
bezahlt.**

Yogawochenenden im Odenwald



„All life is Yoga.“

Sri Aurobindo

Suchst Du einen **Ort**,

der dir **Ruhe und Zeit** gibt, Dich mit Deinen **eigenen Bedürfnissen** zu beschäftigen?

Hast Du **Lust**,

eine **Auszeit vom Alltag** zu nehmen, um **Deinen Körper** zu spüren und Deine **Gedanken** auf **andere Themen** zu lenken?

Diese **Yogawochenenden** geben Dir die Möglichkeit,

- **konzentrierte Yogaphilosophie**
- und **Asanapraxis**
- in einem gesunden Maße **einzuüben**
- und zu **verinnerlichen**.

Das Ganze **in schöner Natur** und mit **leckerem Essen**, so dass all **Deine Sinne** angesprochen und **verwöhnt** werden können.

Folgende Seminare werden angeboten

17.3. – 19.3.23

*Das Energiekonzept des Hatha-Yoga -
Wirkung von Vor-, Seit- und
Rückbeugen*

23. – 25.6.23

*Die Kraft im Dreieck statt
„im Dreieck zu springen“ –
Die Symbolik des
Dreiecks im Yoga*

13. - 15.10.23

*Yoga und Beckenboden –
für eine kraftvolle, stabile Mitte*

24. - 26.11.23

*Die Koshas –
Körperhüllen als Energiekonzept*

Kursleitung



Ich bin 1971 geboren und arbeite seit 1993 als Hebamme. Nach 4 Jahren klinischer Tätigkeit arbeitete ich bis 2020 selbständig in meiner Hebammenpraxis BellaDonna in allen Bereichen der Hebammentätigkeit. Seitdem gebe ich auch Yoga für Schwangere, Geburtsvorbereitungs-, und Rückbildungskurse und war 14 Jahre in der Hausgeburts-hilfe aktiv. Seit 2004 unterrichte ich Yoga mit Schwerpunkt Beckenboden und Philosophie. In meiner Arbeit verbinde ich meine jahrzehntelange Erfahrung als Hebamme mit dem Wissen als Yogalehrerin. Seit März 2020 habe ich meinen Tätigkeitsschwerpunkt als freiberufliche Hebamme nach Mörlenbach im Odenwald verlegt.