



H o t e l

HOCHSCHOBER

Glückseligkeit

Yogawoche mit Sabine Broghammer

27. November bis 4. Dezember 2011

In dieser Yogawoche möchte Sabine Broghammer Interessierte auf eine Reise zu sich selbst mitnehmen. An einem der schönsten Orte der Welt, der Turracher Höhe mit dem Grünsee und einer kraftvollen Mutter Erde, fällt der Anfang dieser Reise nicht so schwer wie im Alltag.

Für Sabine Broghammer ist Yoga mehr als sich Verbiegen - es ist ein Gefühl, ein Abenteuer. Tägliche Yogaübungen bringen den Geist, den Körper und die Seele in Einklang und helfen, ein Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens zu erzeugen.

Sabines Broghammers Ziel ist es, dass sich sowohl Gäste mit Vorkenntnissen, als auch Neulinge in den Stunden aufgehoben fühlen. Gefordert, aber nicht überfordert werden. Mit Respekt vor dem eigenen Körper, jeder nach seinen Möglichkeiten. Also: Yoga für alle.

Tipps

- Das Programm richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Geübte.
- Sie können an einzelnen Einheiten teilnehmen, tageweise oder während der ganzen Woche.
- Wir empfehlen bequeme Kleidung.
- Teilnehmer sollten eineinhalb Stunden vor dem Yoga keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.

Sabine Broghammer

Sabine Broghammer praktiziert seit 15 Jahren Yoga und Ayurveda und lebt im Schwarzwald.

Eine fundierte Ausbildung als Yogalehrerin und Ayurvedatherapeutin im In- und Ausland sowie langjährige Erfahrungen mit Yogawochen in renommierten Hotels europaweit erlauben es ihr, sich in kurzer Zeit fachlich versiert und sicher auf jede körperliche Ausgangsposition einzustellen.

Ihre liebevolle Art, ihre Fachkompetenz und ihre Fähigkeit, auf Menschen einzugehen, sind wunderbar miteinander kombiniert. Ihr Unterricht ist frei von Dogmen.



H o t e l

HOCHSCHOBER

Das Programm

Sonntag, 27. November 2011, 20.30 Uhr

Was erwartet Sie in der kommenden Yoga-Woche? Welche Übungen stehen im Mittelpunkt? Sabine Broghammer stellt Ihnen das Programm vor und freut sich, Ihre Fragen und Wünsche zu beantworten.

Montag bis Samstag

08.30 bis 09.10 Uhr **Yoga am Morgen**

Wer Yoga übt, gewinnt Lebensfreude, Kraft und Mut. Mit Körper- und Atemübungen starten wir in einen neuen Tag.

12.30 bis 14.00 Uhr **Yoga fürs Herz**

In der Höhe des Herzens liegt jene Stelle, an der die Einschnürungen des Alltages die deutlichsten Auswirkungen nach sich ziehen. Übungen des Herz-Yoga lösen durch gezielte Atem- und Körperübungen die Blockaden auf. Der Lebensstrom kann wieder frei fließen.

Dienstag, Donnerstag und Samstag

17.00 bis 18.00 Uhr **Yoga zur Entspannung**

Mit Elementen aus Yoga, Feldenkrais und autogenem Training lernen Sie mit der eigenen Wahrnehmung Ihre Bewegungsabläufe kennen. So lassen sich Fehlhaltungen korrigieren. Indem Sie sich über Ihre eigenen Blockaden bewusst werden, entsteht eine neue Beweglichkeit für Ihren Körper und Geist.

Montag, Mittwoch und Freitag

17.00 bis 18.00 Uhr **Yoga für die Ruhe**

Mit ruhigen Körper- und Atemübungen lassen Sie die Gedanken am Abend zur Ruhe kommen. Besonders viel Wert wird auf die Achtsamkeit und Stille gelegt.

Mittwoch

21.00 bis 21.45 Uhr **Lichtmeditation**

In der Licht-Meditation lernen wir, uns mehr mit innerem Licht zu füllen, was unsere Lebensqualität auf allen Ebenen verbessert. Dadurch entsteht eine positive Beeinflussung des Körpers, Geists, der Emotionen und Psyche.

„Sei Du die Liebe, die Du Dir wünschst für diese Welt.“