



H o t e l

**HOCHSCHOBER**

## Woche des Herzens

Yogawoche mit **Karina Wagner**

1. bis 7. Juli 2012

Yoga ist für Karina weit mehr als eine körperliche Disziplin. Der wahre Yogaweg berührt das Herz und durchströmt das alltägliche Leben.

Karinas Anliegen ist es, das Alltagsleben und die Anforderungen des Lebens mit Spiritualität zu verbinden. Yoga bedeutet Verbindung, es bedeutet etwas zusammenzuführen, das zusammen gehört. Yoga kann die heilsame Verbindung von Körper, Geist und Seele wieder herstellen. Yoga schenkt Liebe, Leichtigkeit und Achtsamkeit. Yoga ist kein Sport, es ist ein Lebensstil, der Achtsamkeit vermittelt: sich selbst und der Welt gegenüber.

Folgen Sie Karina durch diese Woche und stellen Sie wieder eine Verbindung zwischen Ihrem Alltag, Ihrer Yogapraxis und Ihrem Leben her. Karinas Yogawoche ist frei von Zwängen, Regeln und Leistungsdruck. Diese Woche schenkt Angebote, Vorschläge und Motivationen, die das Leben und die Spiritualität im Alltag leichter machen und dem Sein mehr Tiefe schenken.

### 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.

### Karina Wagner

Karina Wagner wurde 1975 in München geboren. Sie leitet seit 1990 das Zentrum Alter Pilgerhof in St. Wolfgang in Bayern, wo sie auch lebt.

Yoga begegnete ihr das erste Mal im Alter von 3 Jahren, ihre Mutter war ebenfalls Yogalehrerin. Durch eine eigene schwere Krankheit begann sie früh, sich intensiv mit der östlichen Philosophie, dem Schamanentum und den verschiedenen Wegen des Heilens zu beschäftigen.

Ihr Weg führte sie nach Indonesien, Indien, Tibet, Asien und Polynesien, um die Heil- und Lichtarbeit am Ursprungsort zu erlernen.



H o t e l

**HOCHSCHOBER**

## Das Programm

### Sonntag, 1. Juli 2012, 21 Uhr

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

### Montag

- 08.30 - 09.15 Die Goldenen Energieübungen  
13.00 - 14.00 Das Wunder des bewussten Atmens  
Atmen Sie sich schlank, frei und glücklich  
16.00 - 17.30 YOGA DES HERZENS - die Kraft der Liebe erleben  
mit anschließender Meditation des Herzens

### Dienstag

- 08.30 - 09.15 Yoga Deep and Slow Stretch  
16.00 - 17.00 Kundalini Detox Yoga: entschlacken, entgiften, verjüngen  
17.00 - 17.30 geführte Chakra-Meditation zur ganzheitlichen Heilung

### Mittwoch

- 08.30 - 09.15 Sanftes Yoga und Pranayama  
16.00 - 17.15 Yoga Flow - tänzerisches, fließendes, freies Yoga  
21.00 - 21.30 tibetische Licht-Meditation

### Donnerstag

- 08.30 - 09.15 Sonnengruß  
16.00 - 17.30 YOGA DES HERZENS - die Kraft der Liebe erleben  
mit anschließender Meditation des Herzens

### Freitag

- 08.30 - 09.15 Die Goldenen Energieübungen  
13.00 - 14.00 Grenzenlose Freude, Kraft und Energie  
die 7 Schlüssel zu einem glücklichen, kraftvollen Leben  
16.00 - 17.00 Kundalini Detox Yoga: entschlacken, entgiften, verjüngen  
17.00 - 17.30 geführte „Engel-Meditation“

### Samstag

- 08.30 - 09.30 Yoga Deep and Slow Stretch  
12.00 - 13.00 Anti-Aging-Workshop: Die geheimen Verjüngungsübungen  
der Wu Dang Mönche (Tai Chi)  
13.00 - 13.30 Geführte Meditation/hawaiianische Traumreise

## **Beschreibung der Übungen**

### **Kundalini Detox Yoga - entschlacken, entgiften und verjüngen**

Detox Yoga entschlackt, entgiftet und verjüngt den Körper. Dieses Programm aus dem Kundalini Yoga widmet sich speziell der natürlichen Entschlackung und Entgiftung. Denn die ursprünglichen Übungen aus dem Kundalini Yoga üben einen natürlichen Druck auf bestimmte Organe aus und bewirken eine wirksame innere Massage. Die Durchblutung und der Stoffwechsel vieler Organe wird angeregt. Der Körper steigert seine Sauerstoffaufnahme und schwemmt vermehrt Gifte aus dem Körper. Das Reinigen von Körper und Seele senkt das Gewicht und hebt die Laune.

### **Yoga Deep and Slow Stretch**

Ein besonderes Geschenk aus der Schatzkiste östlicher Körperübungen: Karina praktiziert sanfte Dehnungen aus dem Yoga, die einfach auszuführen und eine großartige Methode zur Gesunderhaltung und für die Vitalität des gesamten Körper-Geist-Mechanismus sind.

Dieses Programm dient der allgemeinen Entspannung von Körper und Seele und vor allen Dingen einer Verbesserung der Beweglichkeit. Die Nadis werden geöffnet. Nadis sind als Energiekanäle zu verstehen, in denen die Lebenskraft durch den gesamten Körper fließt und dadurch für Gesundheit, körperliche und geistige Ausgeglichenheit sorgen. Regelmäßiges Üben steigert nicht nur allgemein die Abwehrkräfte des Körpers, sondern fördert anhaltenden Frieden und Zentriertheit des Herzens.

### **Yoga des Herzens**

Als vollkommener Herzensmensch ist Karina die Verbindung von Herz und Körper ein wichtiges Anliegen, denn die Wirksamkeit der Übungen steigt mit der Einbindung des Herzens enorm an. Yoga des Herzens ist ein spirituelles Yoga. Die neue Qualität des Yoga bewirkt nicht nur eine Öffnung des Herzens, sondern auch ein Aufbrechen tief empfundener Freude. Die Freude in der Disziplin der Übungsreihen führt zu einer Bewusstseinsweiterung und zu einer Ausrichtung auf das Schöne in uns und in der Welt. In dieser Weise geübtes Yoga verändert einfach alles. Denn der höchste Ort yogischer Bewusstheit ist das Herz, nicht der Kopf.



H o t e l

# HOCHSCHOBER

## **Sanftes Yoga und Pranayama**

Die frühen Morgenstunden sind nach fernöstlicher Auffassung eine ganz spezielle und hochwirksame Zeit für die Durchführung der Yogapraxis. Die Natur erwacht und im Körper und Stoffwechsel des Menschen stellen sich bestimmte Reaktionen und Anpassungen ein, die den gesamten Tagesablauf positiv beeinflussen können - durch die massive Ausschüttung von Glückshormonen und Wachstumshormonen, ein wirkliches Anti-Aging- oder besser gesagt ein Happy-Aging-Programm.

Langsam und behutsam begegnen wir der morgendlichen Ungelenkigkeit und holen Körper und Geist dort ab, wo sie sind. Mit wohltuenden Bewegungen, ruhigen, stillen Momenten, Tiefatmung und fokussierender Achtsamkeit.

## **Sonnengruß**

Der Sonnengruß (Surya Namaskara) ist eine Abfolge von Yogahaltungen, die im Atemrhythmus ineinander übergehend geübt werden.

Der Sonnengruß eignet sich gut als Aktivierungsübung am Morgen. Die Übungsreihe wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Darüber hinaus hat der Sonnengruß einen symbolischen Hintergrund. Die Sonne (Surya) wurde und wird in vielen Kulturen als Lebensspenderin verehrt. Ohne das Licht und die Wärme der Sonne wäre das Leben auf dem Planeten Erde gar nicht möglich. Der Sonnengruß soll die Ehrfurcht vor der Sonne und der Schöpfung, tiefe Demut und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Erst mit der entsprechenden inneren Einstellung geübt, wird aus der körperlichen Übungsreihe eine spirituelle Erfahrung.

## **Yogaflow**

Ist ein fließender und zugleich meditativer Yogastil, kreativ und offen. Der äußere Tanz der Bewegungen wird harmonisch mit dem Atem verbunden. Die kraftvolle Stille und die Klarheit im Fluss der Asanas, des Atems und der Bewegung kommen zum Ausdruck. Das Fließen durch die Yogapraxis zu erlernen, hilft, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Je mehr wir mit diesem permanenten Fluss der Schöpfung und des Lebens übereinstimmen, umso mehr Harmonie, inneren Frieden und Zufriedenheit werden wir erleben.



H o t e l

# HOCHSCHOBER

## **Die Goldenen Energieübungen:**

Den Tag beginnen mit Qigong, den fernöstlichen Übungen für neue Vitalität und ganzheitliche Schönheit. Tief einatmen, die Arme zum Himmel strecken, dem eigenen Atem nachspüren, entspannen, aktivieren.

Ursprünglich wurde Qi Gong zur Selbstverteidigung gelernt. Daraus entstanden sehr wirkungsvolle Übungen, um die Lebenskraft (Qi, Chi) systematisch zu stärken.

Durch diese Methode erhöht sich die Vitalität, die Selbstheilungskraft des Körpers und Geistes werden angeregt und der Stoffwechsel wird reguliert.

## **Kraft und Energie für den Alltag -**

### **die 7 schamanischen Schlüssel zu einem glücklichen, kraftvollen Leben**

Huna ist eine wundervolle uralte Philosophie aus Hawaii. Sie wurde erst in diesem Jahrhundert wiederentdeckt und der westlichen Welt zugänglich gemacht. Mit Hilfe dieses Systems können wir unsere mentalen Kräfte auf der Ebene des Wachbewusstseins für Gesundheit, Wohlstand, Glück und Erfolg im Alltag sowie für eine individuelle Lenkung des eigenen Schicksals nutzen. Karina wird Sie in diese Lehre einführen, da sie mehrere Jahre auf Hawaii gelebt hat.

## **Die geheimen Verjüngungsübungen der Wu-Dang-Mönche**

Diese tänzerische Übungsreihe besteht aus 10 Übungen. Man sagt diesen Übungen nach, dass sie uns zu Gesundheit und Jugendlichkeit verhelfen. Früher wurden diese Übungen in einem Kloster nur mündlich überliefert. Erst in jüngster Vergangenheit, in der es nur noch wenige Mönche gibt, die in dieser alten Tradition leben, sind diese Übungen in die Öffentlichkeit getragen worden. Man wollte verhindern, dass sie aussterben.

## **Beschreibung der Meditationen**

### **Meditation des Herzens**

Diese Meditation des Herzens führt Sie direkt zur Quelle aller Liebe in Ihr Herz. Sie werden die Energie fühlen, die dabei frei wird. Die Essenz dieser Kraft ist Liebe, die tiefe Liebe zu Dir und allem was ist. Lassen Sie sich führen zur Quelle der bedingungslosen Liebe tief in Ihrem Herzen. Dann kehren Sie zurück mit einem Gefühl von Wärme und Offenheit für sich und die ganze Welt.



H o t e l

# HOCHSCHOBER

## **Tibetische Licht-Meditation**

Hier werden Sie eingehüllt im inneren Licht baden, sich ausruhen und wohl fühlen. Sie dürfen das Außen, die Sorgen und den Stress des Alltags vergessen und sich dem göttliche Licht hingeben, das Licht in sich aufnehmen und sich durchströmen lassen.

In die innere Stille einkehren und zur Ruhe finden ist Ziel dieser sanften Meditation. Gerne können Sie in normaler Kleidung kommen, da die Meditation auf Stühlen durchgeführt wird.

## **Engel-Meditation**

Lassen Sie Ihre Seele in der Stille der Meditation vom spirituellen Licht der Engel durch das Band der Liebe erleuchten, das uns Menschen mit den Lichtwesen verbindet. Die Engel weisen Ihnen den Weg zu Ihrem wahren Selbst und nichts als Freude wird Sie erfüllen...

## **Die Delfin-Reise**

Diese geführte Meditation stammt aus einer alten Zeit, in der die Menschen Hawaiis noch ganz im Einklang mit sich und dem Leben waren. Eine ganz besondere Liebe verband die Hawaiianer schon immer mit den Delfinen, die auch die Engel des Meeres genannt werden.

In dieser Meditation werden Sie nach Hawaii geführt. Dort empfängt Sie Ihr Seelendelfin und gemeinsam unternehmen Sie eine Reise durch die Tiefen des Ozeans zu dem Ursprung Ihres Seins.

## **Heilmeditation**

In der Heilmeditation nutzen wir die Kraft der Entspannung und der Phantasiebilder zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zur Förderung des Gesundungswillens. Dabei entstehen hohe energetische Schwingungen im Körper, die schwere körperliche, seelische und geistige Blockaden lösen können. Dieses erhöhte Energiepotential verwendet der Organismus zur Selbstheilung. Außerdem erhöht diese Energie die Immunität, beeinflusst das Nervensystem und beruhigt den Menschen. Diese Wirkung normalisiert den Energiefluss und unterstützt bei der Heilung vieler Krankheiten.

## **Geführte Chakra-Meditation zur ganzheitlichen Heilung**

Laut der aus Indien stammenden Chakra-Lehre befinden sich auf dem menschlichen Körper verteilt 7 Chakren. Diese Chakren sind Lebensenergiezentren, die den Kreislauf, die Hormontätigkeit, bestimmte Organfunktionen, aber auch Emotionen und Gedanken beeinflussen können. Elemente der Chakrenmeditation sind eine langsame, besonnene, tiefe Atmung, Stille, meditative Betrachtungen von Licht und Farbe sowie die Bewusstwerdung der eigenen inneren, geistigen Kraft.