



H o t e l

HOCHSCHOBER

Entschlacken und Entgiften

Yogawochen mit Sabine Broghammer

17. Juni bis 1. Juli 2012

Sabine Broghammer veranstaltet ein Programm mit neuen Elementen: Spezielle Übungen tragen dazu bei, den Körper zu entschlacken und zu entgiften. Die täglichen Übungen dehnen und lockern den Körper, stärken die Organe und tragen zu einem neuen Wohlbefinden bei.

Sabine Broghammer ist ausgebildete Lehrerin für Hatha Yoga, Kriya Yoga, Arnaja Yoga und Meditation. In ihren Yogastunden kombiniert sie die verschiedenen Yogastile und rundet das Programm mit geführten Meditationen ab. In ihrem Unterricht legt sie viel Wert auf Achtsamkeit und das richtige Maß: Jeder Teilnehmer soll gefordert, aber nicht überfordert werden.

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 den Yoga-Einheiten keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.

Sabine Broghammer

Sabine Broghammer praktiziert seit 16 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

HOCHSCHOBBER

Das Programm

Sonntag, 17. Juni und 24. Juni 2012, 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 Uhr **Yoga am Morgen**

Wir nutzen die Reinheit des frühen Morgens und beginnen den Tag in Achtsamkeit und Glückseligkeit. Pranayamas (Atemübungen) und Asanas (Körperübungen) stärken uns.

Montag, Mittwoch und Freitag

16.00 Uhr **Entschlacken und Entgiften**

Spezielle Übungen bewirken einen natürlichen Druck auf die Organe und massieren sie von innen. Das regt die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Hormone an, der gesamte Organismus lädt sich mit neuer Energie auf.

Dienstag, Donnerstag und Samstag

16.00 Uhr **Tibetisches Yoga des Herzens**

In der Höhe des Herzens liegt jene Stelle, an der die Einschnürungen des Alltages die deutlichsten Auswirkungen zeigen. Übungen des Herz-Yogas lösen diese Blockaden auf. Der Lebensstrom kann wieder frei fließen.

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag und Samstag

17.15 Uhr **Entspannt in den Abend**

Mit Elementen aus Yoga, Feldenkrais und autogenem Training lernen Sie, Ihre eigenen Bewegungsabläufe wahrzunehmen und zu spüren. So lassen sich nachteilige Bewegungsmuster korrigieren und Einschränkungen lösen.



H o t e l

HOCHSCHOBER

Mittwoch

21.30 Uhr Meditation

Glückseligkeit beginnt für Sabine Broghammer durch die Heilung von Anahata Chakra (= energetisches Herz) in der Mitte unseres Brustbeines. Erst wenn dieser Punkt sich wieder mit der unerschöpflichen Quelle in uns verbindet, finden wir Ruhe und tauchen ein in ein Meer von Glückseligkeit. In diesem Zustand können wir Kraft schöpfen und regenerieren.

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