Hallo 2026…

eine kleine Reise zu Dir selbst und in Dein neues Jahr

Wann: Sa. 10. Januar von 9.30h – ca. 12.30h
Wo: Yogaschule & Praxis für Yogatherapie, freier Platz 6, Schaffhausen
Kosten: 80.-

Was machen wir zusammen?

Wir beginnen mit einer Yoga-Praxis
Bei dir ankommen, deinen Geist beruhigen, das Herz öffnen, die Körperenergie in Fluss bringen.

Meditation | Reflexion
Mit einem guten Energiefluss im Körper und unserem gesammelten Geist schaffen wir uns in unserer Vorstellung einen «Platz der Wahl», einen schönen, sicheren Ort. Von dort aus gehen wir auf die Suche nach Quellen der Freude, schürfen nach versteckten Wünschen und spazieren durch unseren «Blumengarten der Lieblingsbeschäftigungen», die wir unbedingt mehr oder weiterhin pflegen möchten. Vielleicht treffen wir eine bewusste Entscheidung **für** positive Dinge und / oder **für** die Reduktion hinderlicher Gewohnheiten?

Schreiben
Falls etwas aufgetaucht ist in der Meditation: Notiere es dir für später im Jahr. Gedanken sind flüchtig, deshalb macht es Sinn gewisse Dinge schriftlich **fest** zu **halten**. Schreiben lässt Gedanken fassbarer werden, gibt ihnen Gestalt, Verbindlichkeit und Substanz. Der Alltag verschluckt unsere Prioritäten so schnell. Auf einmal ist alles andere wichtiger, als wir selbst...

Tee-chen und Knabbern
Wir machen eine kleine Pause. Schlürfen Tee, knabbern etwas und tauschen uns aus – jeder natürlich nur das, was er/sie mag.

Yoga-Nidra
Tiefenentspannung auf yogisch ☺ Aber nicht nur das!
Yoga-Nidra regeneriert das gesamte Nervensystem. Während Yoga-Nidra pflanzen wir ein Sankalpa, einen von Herzen kommenden Wunsch oder Entschluss, in unser entspanntes System ein. Das Sankalpa kann dadurch in tiefe Schichten unseres Bewusstsein sinken und von dort aus die positive Richtung unterstützen, die wir uns gewünscht oder vorgenommen haben. Vielleicht entdecken wir im Laufe des Jahres die eine oder andere kleine Veränderung in unseren Glaubenssätzen, unserem Denken oder Fühlen.

Krafttier oder Engelbegleitung?
Wenn du magst ziehst du dir zum Abschluss eine Krafttierkarte oder eine Engelskarte, beide mit Begleittext. Du könntest zum Beispiel innerlich fragen: Welche Kraft kann mich dabei unterstützen, dem näher zu kommen, was im Innersten MEINS ist? Auch wenn dein Tagesbewusstsein keine Ahnung hat wovon du sprichst – dein Innerstes kennt die Richtung.

Ich würde mich sehr freuen, diesen Vormittag mir dir zu verbringen. Anmeldung ganz unkompliziert per Whatsapp, Mail o.Ä. an. Wende dich bei Fragen wie immer gerne an mich.

Herzlichst
Claudia