

***** Die Seele baumeln lassen *****
mit Yoga und Singen

Einfach Sein, so wie Wir sind, loslassen vom Alltag,
etwas Schönes für Sich selbst tun,
Körper, Seele und Geist in Einklang bringen,
auf angenehme Weise in Bewegung kommen und sich wohl fühlen.

**Workshop einmal im Monat, jeweils an einem
Sonntagvormittag indem ich meine
Herzensangelegenheiten Singen und Yoga verbinde.**

***** geeignet für Anfänger und Geübte *****
geeignet bei Gelenkproblemen und Gleichgewichtsstörungen

Maximiliana Engel
*** seit 1964 hier ***

Yogalehrerin BDY
in der Tradition
Krishnamacharya und Desikachar

Anleiterin für heilsames Singen
Ausbildung W. Friedrich, W. Bossinger



verheiratet * Mutter * Oma
Gesundheitspflegerin

Termine:

12.02.23 9.30 - 12.00 Uhr
12.03.23 9.30 - 12.00 Uhr
16.04.23 9.30 - 12.00 Uhr
14.05.23 (Muttertag) 9.30 - 12.00 Uhr

Jeder Termin ist einzeln buchbar !

Anmeldung:

per mail:

maxi@stimme-klang-beruehrung.de

mobil: 0157 82 42 89 44

Die Anmeldung ist verbindlich
nach der Überweisung auf mein Konto:
Maximiliana Engel
IBAN: DE 06 7315 0000 0034 8009 53
Kennwort: Yoga
Eine Anmeldebestätigung sende ich zu.

Kosten:

30 €

25 € ermäßigt bei Bedarf

Yogamatte, Sitzkissen, Decken vorhanden
Bei Fragen zum workshop bitte gerne
anrufen, oder eine mail schreiben.

**"Nach der Stille ist es die Musik,
die das Unaussprechliche am Ehesten auszudrücken vermag."**

-Aldous Huxley-

Singen ist ein Teil des Workshops, der uns einlädt zur eigenen Stimme.
Stimme macht stimmig. Diese Art des Singens nennen wir auch Chanten.

Chanten ist Singen von einfachen Liedern aus verschiedenen Kulturen,
ist ein nach innen lauschendes Singen.

In seiner Einfachheit wunderschön und für Alle geeignet, auch ohne jegliche
Vorerfahrung und gerade auch für Alle, die glauben nicht singen zu können. Wer
nicht mitsingen möchte kann auch einfach nur zuhören und genießen.

"Yoga ist das größte Geschenk Indiens an die Welt."

-Krishnamacharya-

Hatha Yoga bringt uns in Bewegung durch sanft fließende Abläufe und Haltungen.
Der Atem ist dabei harmonisch in Verbindung mit den Abläufen.

Dadurch kommen wir mehr zum Spüren.

Kräftigend, achtsam dehnend und locker entspannend.

Wenn das Sitzen auf dem Boden nicht geht
kann auch auf einem Hocker praktiziert werden.

"Lächle, atme ein und gehe langsame."

-Thich Nhat Hanh-

Das Singen zu Beginn ist schon eine Möglichkeit, den Atem mit Leichtigkeit zu
vertiefen. Mit einfachen Atembetrachtungen und **Pranayama** bringen wir liebevoll
achtsam unsere Aufmerksamkeit zum Atem und der Geist folgt ihm in die Ruhe.

**"Nur jemand, der weiss, was Schönheit ist, blickt einen Baum
oder die Sterne, oder das Funkelnde Wasser eines Flusses
mit völliger Hingabe an, und wenn wir wirklich sehen,
befinden wir uns im Zustand der Liebe."**

-Krishnamurti-

Eine **Geschichte** lädt uns ein zum Lauschen, zum Träumen, zum Sinnieren, zum
Nachdenken, zum Schmunzeln und passt zum jeweiligen Thema.

Atha yoga-anusāsanam

**"Atha" bedeutet "Jetzt" Mit diesem "glückverheißenden"
Wort beginnt das Yoga Sutra.**

Der gegenwärtige Augenblick zählt.

Das **Yoga Sutra** ist das Grundlagenwerk aller Yogis und wurde vor etwa 2000
Jahren verfasst, nachdem dieses uralte Wissen bereits Generationen mündlich
weiter gegeben wurde. Es ist ein zeitloses, immer noch hochaktuelles Werk, das
einen alltagstauglichen Weg aufzeigt, hinein in ein lebenswertes, lebenswertes
und bewusst achtsames Leben.

Ein kleiner Teil wird jeweils kurz betrachtet. Grundzüge des Yoga angesprochen.

OM shanti * OM Frieden

Fühlen Sie sich angesprochen und haben Sie noch Fragen,
dann rufen Sie mich gerne an. Mobil: 0157 82 42 89 44

***** Herz - Lichte Grüße Maximiliana Engel *****



Am "Ende der Welt" in Finisterre in Spanien angekommen.

2016 durfte ich Teile des spanischen Jacobsweges entlang pilgern.

Mit diesem Bild stelle ich mich gerne noch einmal vor.

Mein Name ist Maximiliana Engel, geboren wurde ich 1964 im ländlichen Burgau und mein beruflicher Weg führte mich zur Ausbildung in der Krankenpflege.

10 Jahre war ich im Therapiezentrum Burgau beschäftigt.

Seit 1999 bin ich im BKH in einer Drogenfachambulanz mitten in der Stadt tätig.

Seit 2005 bin ich verheiratet. Wir haben eine Tochter und 2 Enkelkinder.

**Meine zwei Herzensangelegenheiten sind
YOGA und das Anleiten und Singen von Chants aus verschiedenen Kulturen.**

Ich freue mich den Workshop anbieten zu können in Gertruds Yogastudio,
wo wir beides miteinander verbinden.

Beides führt uns liebevoll zu uns selbst.

Verbindet Atem und Körper.

Bringt Ruhe und innere Balance.

Die Tradition T. Krishnamacharyas und T.K.V. Desikachars ist mir durch die 4 Jahre
Ausbildung im Yogastudio Mandiram sehr lieb geworden.

Das Verbinden des Atems mit den Abläufen und Haltungen liegt mir sehr und ist so
angenehm sinnig.

Die Ausbildung war für mich ein weiteres Schlüsselerlebnis auf meinem Weg.

Die Erfahrungen, die ich in den letzten 25 Jahren bei verschiedenen körperbezogenen
Weiterbildungen machen durfte, teile ich gerne mit Anderen.
