

**5 Tages-Seminare 2024 im
YogaZentrum Markgräflerland-Müllheim**

Mit Jadranka Marijan-Berendt



**Erfahre deinen Körper-Seele-Geist durch Atem-
Stimme - Klang - Stille und Bewegung.**

Eine Folge von 5 Tages-Seminaren. Einzel buchbar.

Immer am Samstag von 10 – 17 Uhr, mit einer Mittagspause:

03. Februar, 27. April, 29. Juni, 05. Oktober, 30. November

Zu jeder Folge lade ich ein, mit ausführlicher Thema-Beschreibung.

Themen - Überblick der 5 Seminar-Folgen:

03. Februar: Nervensystem: Zentrales, peripheres und autonomes System –
Empfindsamkeit und Wahrnehmungs- Schulung. Körper- und Feinstoffliche
Energie. Was schwächt – was stärkt mich?!

27. April: Knochensystem, Wirbelsäule und Gelenke – Beweglichkeit –
Blockaden-Lösung - Stabilität.

29. Juni: Verdauungssystem und Immunsystem: Verwandlung der Materie –
„Verdauung“ der Emotionen, Energie-Frequenz-Erhöhung. Herausforderungen-
Überforderungen (ungelöste emotionale Erlebnisse, Schwierigkeiten bei der
Arbeit, Überfülle an Informationen = Stau und Stress). Wie können wir in uns
dies los-lassen, fließen-lassen und zur Kraft kommen?

05. Oktober: Chakra- (EnergieZentren) und Sinnessystem. Äußere und Innere
Sinne erfahren. Was sind die Inneren Sinne und wie können wir sie erwecken?
Und welche Energien und Kräfte wachsen dadurch in uns?

30. November: Kreislaufsystem und HERZ – Heimat unserer wahren Natur.
Physische und geistig-seelische Bedeutung dieses zentralen Organs, in dem sich
energetisch alle Polaritäten verbinden und vereinigen = **Zentrierung!**

Erfahre wie dein Körper funktioniert, wie daraus Empfindungen und Gefühle
entstehen, die unser Gemüt, unsere Psyche beeinflusst und **diese** wiederum
unsere einzelne Systeme und uns im Ganzen vollkommen dirigiert: Wie?

Über die Gedanken – über die Gefühle – über die Taten.

Wenn es hier zu Überforderung, zu Stresssituationen kommt, zeigen sich Bedürftigkeit, Mangel und das Ganze führt oft zu Vereinsamung, Gefühllosigkeit, Schwäche und Depression.

Andersherum sind wir über das ganze System **genau so stark empfänglich** für die vitalen, Freude-vollen, Friedens-gebenden Kräfte, die erweckt werden durch gute **Atem-Körper-Übungen**, durch **wunderbare Klänge der Naturinstrumente (Klangschalen-Gongs-Monocord-Trommeln** und durch die **eigene Stimme**). Wir erwecken unsere Lebensenergie, die uns Kraft gibt all unsere Aufgaben im Alltag, im Beruf und in unseren Beziehungen optimal zu leben und sie kreativ zum Ausdruck zu bringen. Und zu dem zu kommen, der/die DU wirklich bist: ICH BIN DER-DIE ICH BIN.

Besonderes Highlight:

In allen Folgen stelle ich **viele Instrumente** zur Verfügung, **die ihr, mit meiner kurzen Anleitung, alle spielen könnt. Das ist ein besonderes Erlebnis, da dabei noch einmal alle Zellen in Schwingung kommen und deine innere Heil-Energie angeregt wird.**

**Bitte warme Socken, eine Decke und dein Mittagessen mitbringen.
Kaffee und Tee stelle ich bereit.**

**Wo: Yogazentrum Markgräflerland,
Mauchenerstr. 5, 79379 Müllheim**

Zeit: 10 – 13 und 14 - 17 Uhr

Kosten: 1 Tag-Seminar: 140 €!

Info und Anmeldung:

jadrnkam.berendt@t-online.de oder 0175-9028168

Alle 5 Seminare 700 €

Auf Anfrage, Ermäßigung möglich.