

Bewusstes Atmen

Wo die Wahrnehmung sich bewegt, fließt auch Energie!

Das Atmen, meist unbewusst und oft übersehen, ist ein zentraler Aspekt unseres Wesens und eine unserer wichtigsten Körperfunktionen. Atmen ist Quelle unsere Gesundheit und Identität. Mein Angebot macht den physiologischen sowie den emotionalen Nutzen einer bewussten Atmung erfahrbar und im Alltag praktikierbar. Deine physische und mentale Ausgeglichenheit wird es dir danken!



Cindy Louise Gates
Photographie/Film i.R.
Tel. 0170 . 3162877
www.nomad-yoga-events.com

Seit meiner Yoga-Ausbildung bleibe ich weiterhin Künstlerin, lehre Yoga seit 13 Jahren bei „Therapie in der Malzfabrik“ in Mülheim und genieße die besondere Energie, Sauberkeit und Ruhe dort.

Meine „Nomad-Yoga-Events“ sind Angebote, die über die üblichen klassischen Grenzen der Yogapraxis hinausgehen und mit Disziplin- und Kraftübungen für neues Selbstbewusstsein und „Self-Empowerment“ stehen.

ZUSÄTZLICHE AUSBILDUNGEN:

thich nhat hanh
(Achtsamkeit und Meditation)

Rick Hanson
(Neuroplastizität, Coaching)

Linda Graham
(Resilienz, Theorie und Übungen für Zeiten wenn alles „zu schwierig“ erscheint.)

Seit 2021 internationales Studium „The Inner MBA“ von New York University

– BEWUSSTES ATMEN

ab 12. Januar 2023 online

Dieser zehnwöchige online-Kurs zeigt dir durch „Bewusste Atemtechniken“ wie du wesentlich entspannter, fokussierter und sogar humorvoller mit Alltagsstress umgehen kannst. Kontinuierliche Praxis kann zu großen positiven Veränderungen führen: Individuell für dich, bei der Kommunikation mit anderen zuhause und bei der Arbeit. Termine selbst buchen, nach einen unverbindlichen Telefon Gespräch.

– MEDITATION

STÄRKE FINDEN IM EIGENE KÖRPER“

ab 12 Januar 2023

dienstags, 16 – 17:30 Uhr, donnerstags, 16 – 17:30 Uhr

Dieser zehnwöchige Kurs unterstützt dich durch verschiedene „Meditationstechniken“ zu lernen, deinen Geist zu fokussieren und zu beruhigen. Bei kontinuierlicher Praxis kann das zu großen positiven Veränderungen führen: Individuell für dich, bei der Kommunikation mit anderen zuhause und bei der Arbeit. Dazu gehören zum Beispiel eine stabilere Gesundheit, ein gestärktes Immunsystem, ein vermindertes Stresslevel, ein verbessertes Erinnerungsvermögen, emotionale Ausgeglichenheit und bessere Schlafgewohnheiten.

– HATHA YOGA

KOMM IN DEINEN FLOW

dienstags und donnerstags:

18 – 19:30 Uhr und 19:45 – 21.15 Uhr, Malzfabrik

Hatha Yoga hilft dir, deine Kraft und zurück ins Jetzt zu finden: Dynamische Asanas verbinden deinen Körper mit deinem Geist und unterstützen dich, einen liebevollen, positiven Umgang mit dir selbst zu finden – egal, wo du gerade im Leben stehst und was deine Herausforderungen sind. Der Kurs eignet sich für Anfänger und, die Hatha Yoga mit besonderer Betonung auf das Atmen und Achtsamkeit neu entdecken wollen. Der Kurs eignet sich für alle, die mehr über Yoga erfahren und eine Routine für ihren Alltag neu etablieren möchten. Hole dir 90 Min., nur für dich, in deine Woche!

– KREATIV-COACHING 1:1

DAS LEBEN IST STÄNDIG IN VERÄNDERUNG

ab 10. Januar 2023

Welche Ziele, Lebenswege, Veränderungen im Beruf und im Leben, möchtest du angehen? Brauchst du dafür Unterstützung? Und in welchem Zeitraum möchtest du das schaffen? Ich helfe dir gerne und stelle dir die Fragen, die dich weiterbringen. Gemeinsam finden wir heraus, welche Ziele du hast. Ich unterstütze dich positiv dabei, diese Ziele Schritt für Schritt zu verwirklichen: Bewerbungsgespräche, Stipendien, Berufswechsel, schwierige Gespräche führen, Lebens-Krisen meistern... mit dir überlegen, wie dein Leben etwas einfacher, ruhiger oder unkomplizierter werden kann. Mein neu absolviertes internationales Studium „Inner MBA“ sowie meine langjährige Erfahrung in der Arbeit zusammen mit kreativen Studierenden gibt mir Routine beim Zuhören, gemeinsamen Entwickeln von Lernprozessen, Erkennen und Benennen von psychologischen Blockaden und dem Meistern von gewünschten Veränderungen. Rufe einfach an für einen ersten Informationsaustausch. Das Coaching kann online oder vor Ort in der Malzfabrik statt finden.

Für alle **ONLINE-Kurse** biete ich eine kostenlose **Schnupperstunde** an. Du kannst sie ganz einfach auf www.nomad-yoga-events.com buchen oder einen Kurs als **Gutschein „Zeit anstatt Zeug“** verschenken. Weiterhin findest du auf www.nomad-yoga-events.com aktuelle Termine und Teilnahmebeiträge.

