

Trauer, Yoga, Leben!



Workshop

25. – 26. Mai 2024

Seminarhaus Mahanbir
(Lehrte/Aligse)

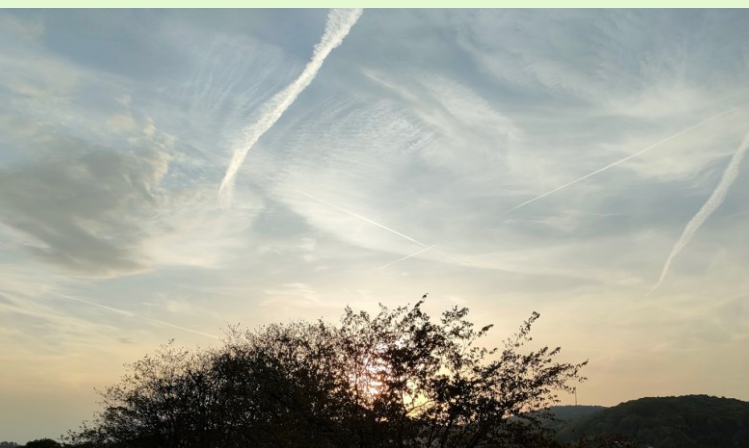


Nannela Kohn

Coaching | Yoga | Trauerbegleitung

Trauer ist ein Ausdruck von Liebe und Verbundenheit

Du lebst seit kurzem oder langem in Trauer durch den Verlust und Abschied und Tod eines Angehörigen/ Zugehörigen. Die Trauer ist aufgrund von Verlusten der Gesundheit durch Krankheit, Verletzungen oder einen Unfall von dir selbst oder deinen Angehörigen/ Zugehörigen eingetreten.



Kommt dir das bekannt vor?

Dir bleibt der Atem weg, dein Atem ist sehr schnell, dein Herz rast, du bist sehr erschöpft, leidest unter Schlaflosigkeit, Essstörungen, Kopfschmerzen, hast das Gefühl du stehst wackelig auf den Beinen, dir ist der Boden unter den Füßen weggerissen worden, es fühlt sich an als hättest Du ein Loch in der Mitte Deines Körpers... ?

Dann möchte ich dich gerne an einem Wochenende begleiten!

Seminar Yoga & Trauer

In einem geschützten Raum von 8-10 Teilnehmer:innen, wo Gefühle und Bedürfnisse in guter Gemeinschaft da sein, entdeckt und ausgesprochen werden dürfen, begleite ich dich mit Yoga. Ein sanftes Hinführen zur Spürbarkeit der körperlichen und emotionalen Ebenen, der eigenen Stabilität und Mitgefühl für dich selbst mit Bewegung, Entspannung, Meditation und Gemeinsamkeit erwarten dich.

Das Seminar findet in einem schönen Seminarhaus statt, in dem du mit vegetarischem & ayurvedischem Essen in angenehmer Atmosphäre umsorgt wirst.



Termin:

Start: Samstag, 25.Mai 2024, 10:00h

Ende: Sonntag, 26.Mai 2024, 15:00h

Ort:

Seminarhaus Mahanbir,
Zum Roden 13,
31275 Lehrte/ Aligse,
www.mahanbir.de

Kosten:

Yogaseminar: 230,00 €

Verpflegung: 49,00 €

Unterbringung*:

*incl, Bettwäsche und Handtücher

- Einzelzimmer 45,00 €
- Doppelzimmer 34,00 €

Zimmeranfrage und Reservierung per email
info@mahanbir.de



Manuela Amarjeet Kaur Kohn

Menschen unterstützen und begleiten durchzieht mein berufliches und privates Leben wie ein roter Faden.

Seit über 20 Jahren leite ich Yogateilnehmer:innen in unterschiedlichen Lebenssituationen und Altersgruppen an. Als Trainerin unterrichte ich im Dharmatraining in dem Modul „Sterben & Tod“.

In meiner Tätigkeit als psychologische Beraterin / Coach und Trauerbegleiterin begleite ich Menschen in Krisen, Veränderungen und ihrer Neuorientierung.

Dabei wende ich gerne Techniken aus dem Yoga, aus verschiedenen beruflichen Erfahrungskontexten, sowie dem Somatic Experiencing® (SE), eine körperorientierte Traumaarbeit nach Peter Levine an.

Eigene Trauererlebnisse und Verluste durch den Tod von mir nahestehenden Angehörigen, Freunden, Bekannten, Yogateilnehmer:innen, sowie lebensverändernde Erkrankungen säumen meinen Weg.

Anmeldung bis zum 11. Februar 2024

unter:

Manuela Kohn

info@manuela-kohn.de

01701640337

www.manuela-kohn.de

Bei Fragen melde Dich gerne! Ich freue mich
auf Dich!

