

KONTAKT

Winfried Pfliegel

Braunschweiger Straße 106

39112 Magdeburg

Telefon: 0391 / 25 19 41 40

Mobil: 0160 / 94 95 84 17

Mail: info@sri-aruna-yoga.de

www.sri-aruna-yoga.de

ERSCHÖPFUNG

Seit langem ist das Thema Erschöpfung und Burn-Out immer gegenwärtiger. Überlastung, zu viele Anforderungen, irgendwann das Gefühl nicht mehr weiter zu können, ausgebrannt zu sein. Und es trifft besonders die engagierten und fleißigen Menschen, die sich persönlich mit ihrer Arbeit identifizieren.

Erschöpfung entsteht durch permanentes Beschäftigtsein. Die Aufmerksamkeit geht ununterbrochen nach außen. In der Zeit vor Smartphone und Facebook gab es Phasen, in denen zwangsläufig Ruhe einkehrte. Heute sind wir immer und überall erreichbar und unter Zugzwang. Die vorwiegende bis ausschließliche Außenorientierung, die selbst die letzten kleinen Rückzugsorte durchdringt, bringt uns in ein prekäres Ungleichgewicht.

Natürlich gibt es Verpflichtungen und Notwendigkeiten und es gibt dem gegenüber eine persönliche innere Welt. In der heutigen Zeit ist diese innere Welt oft nur rudimentär vorhanden, doch wir brauchen sie, um mit dem was außen geschieht und mit uns selbst ins Reine zu kommen. Günstigenfalls sind die verschiedenen Seiten des Lebens ausgewogen.

Wenn Menschen in ein Burn-Out rutschen, bedeutet das nicht unbedingt, dass sie schwach sind. Möglicherweise ist es wie eine Botschaft von Körper und Geist, die Schieflage zu korrigieren, der Ruf nach mehr Lebensqualität. Qualität hat nicht in erster Linie etwas mit teuren Produkten zu tun, sondern mit der Fähigkeit wahrzunehmen, ganz in diesem Moment zu sein. Jetzt in diesem Augenblick findet das Leben statt, warum denken wir dann immer an die Zukunft?

„Wenn unser Geist nicht ruhig und friedvoll ist, wird er uns keine Freude bereiten“, sagt der Dalai Lama.

Ich möchte Sie bei diesem Seminar mitnehmen auf eine Entdeckungsreise in Sie selbst – mit Zeit zum Entspannen, Zeit sich aufzuladen und vor allem mit Zeit, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

runterkommen aufatmen loslassen

ENTSPANNUNGSSEMINARE



IHR BEGLEITER



Winfried Pfliegel

1983 kam ich durch Neugier und jugendlichen Leichtsinn in der Türkei wegen einiger Gramm Haschisch für 15 Monate in Haft. Diese Zeit hat mein Leben nachhaltig verändert. Ich machte meine Zelle zu meinem persönlichen Zen Kloster und verbrachte jeden Tag bis zu vier Stunden in stiller Meditation.

Wieder zurück in Deutschland, wurde ich Schüler des Zen-Meisters L.Tenryu Tenbreul, mit dem ich bis heute verbunden bin.

Ende der neunziger Jahre traf ich Master Choa Kok Sui, einen Großmeister der Energie Heilung und des Arhatic Yoga. Ich bin sein Schüler geworden und unterrichte jetzt selbst seit vielen Jahren Pranic Healing überall in Deutschland.

Im Laufe meines Lebens habe ich viele verschiedene Ausbildungen gemacht und damit gearbeitet, als Masseur, Feldenkraislehrer und Cranio Sacral-Therapeut auf körperlicher Ebene, als NLP-Master und HypnoseCoach auf emotionaler und mentaler Ebene.

Vor gut zehn Jahren absolvierte ich zusätzlich die Ausbildung zum Yogalehrer und betreibe die Sri Aruna Yoga Schule in Magdeburg.

Zudem unterrichte ich Seminare zu verschiedenen Themen, wie zum Beispiel Atem, Glück, Meditation und die Verbesserung der Sehschärfe.

Das hier angebotene „Aufatmen-Programm“ ist das letzte in dieser Reihe. Es richtet sich an alle Interessierten, ohne Voraussetzungen. Dieses Seminar ist die Synthese meiner Arbeit aus zwanzig Jahren.

KLEINE AUSZEIT

1-Tages Seminar
(ohne Übernachtung)

In diesem eintägigen Seminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Entspannung – körperlich, mental und emotional.

Inhalte des Seminars

- Entspannungsübungen
- Meditation
- Selbsthypnose
- Yoga

Am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmer zusätzlich eine CD mit Entspannungsanleitungen für zu Hause.

DURCHATMEN

2-Tages Seminar
(plus eine Übernachtung)

Im zweitägigen Seminar beschäftigen wir uns neben den Grundlagen der Entspannung mit den Ursachen von Stress und mit konkreten Techniken, um die eigene Energie anzuheben.

Inhalte des Seminars

- Entspannungsübungen
- Meditation
- Selbsthypnose
- Yoga
- Abgrenzung und Verhaltensalternativen

Am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmer zusätzlich eine CD mit Entspannungsanleitungen für zu Hause.