



Hausbrief#2 18. Februar 2019

Somatic Yoga ...

„Es ist faszinierend zu sehen, wie kognitive Fragen versiegen, wenn Menschen ruhig und zentriert werden, wenn sie dazu ermutigt werden, sich mit ihrem Körper zu verbinden.“

(Johannes B. Schmidt)

- Somatic Meditation: Achtsamkeit in Bewegung & Meditation * 22. Februar
- NEU: Somatic Meditation im Raum Heilende Kunst in Schriesheim* 12. April
- NEU: Somatic Yoga - Sunday Dive * 3. März
- YogaSOMATICS-Workshop mit Ateeka “Tantric Chakra Work”* 13. März
- YogaSOMATICS-Workshop mit Ateeka “The art of the heart” * 14. März
- Somatic Yoga-Retreat * 26.- 29. Mai
- VORSCHAU
- Somatic Yoga * Kurstermine aktuell

SOMATIC MEDITATION: Achtsamkeit in Bewegung & Meditation

Freitag, 22. Februar 2019, 19.15 – 21 Uhr

Schwetzingen Straße 132, Mannheim, Eingang über das Yogastuido Yoga Loft im Hinterhaus

Deine Investition: 29 Euro

verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an anke.jacoby@email.de

** Vertrauen ist die stillste Art von Mut **

Somatic Meditation verbindet:

eine (Körper)Meditations- und Achtsamkeitspraxis mit Yoga Asanas, intuitiven, freien Bewegungen, somatischen Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung, Atmung, Energiearbeit, Entspannungstechniken und Selbstreflexion.

Dein Körper ist wie ein Gefäß, ein Empfangsorgan und Speicher aller Informationen, die unserem Denken, Bewegen und Handeln Richtung gibt. Es sind Informationen, die sich über Erziehung, persönliche Erlebnisse und Erfahrungen im Körper einschreiben und deutliche Prägungen (bspw. in Form von Bewegungs- und Atemmustern, Gedankenmustern oder Gewohnheiten) hinterlassen. Der Körper spricht eine sehr deutliche Sprache mit wertvollen Informationen, die wir oftmals nicht hören oder (noch) nicht verstehen. Er ist eine wertvolle Ressource für ein ganzheitliches Bewusstsein mit großem Potential für aktive Veränderung; seine Natur ist die Selbstregulation und Selbstheilung.

Somatic Meditation zeigt dir einen Weg in eine tiefere Dimension des Bewusstseins. Du machst dich auf den Weg in ein Entdecken, Verstehen und Verändern der feinen Zusammenhänge von Körper und Geist. In einem stillen, inneren Dialog kommst du in Kontakt mit gedanklicher Unruhe, emotionalem und physischem Stress, Verspannungen oder akuten wie chronischen Schmerzen. In der Meditation sinken Körper und Geist mehr und mehr in die Stille. Du lernst deine Prägungen, Ängste, Gedanken- und Handlungsmuster zu verstehen, findest Vertrauen, Halt und Stabilität in dir und übst dem Leben offen und furchtlos zu begegnen. Du trittst aus Gedankenkonstrukten aus und hinein in ein VERTRAUEN, dass der Körper den Weg zum Gesundsein und Wohlfühlen in sich trägt.

*** *BODY as a mountain - BREATH as a wave - MIND as space* ***

Weitere Termine: 29. März, 19. April, 10. Mai, 28. Juni, 27. September, 25. Oktober, 22. November und 20./30 Dezember (gemeinsamer Jahresabschluss)

NEU: Somatic Meditation im Raum Heilende Kunst in Schriesheim
Heilende Kunst, Friedrichstraße 33, Schriesheim
Freitag, 12. April 2019, 19 – 20.45 Uhr
Deine Investition: 29 Euro
verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an anke.jacoby@email.de

Somatic Yoga - Sunday Dive
Sonntag, 3. März 2019, 10.30 – 13 Uhr
Schwetzinger Straße 132, Mannheim, Eingang über das Yogastudio Yoga Loft im Hinterhaus
Deine Investition: 48 Euro
verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an anke.jacoby@email.de

SLOWING DOWN TO THE RIGHT NOW

Der „Sunday Dive“ ist irgendwie anders.
Es ist kein Workshop, denn wir erarbeiten weder ein inhaltliches Thema, noch eine Peak-Asana, noch gibt es eine feste Struktur oder Abfolge.
Das Format ist = X oder ? oder ...

Der „Sunday Dive“ ist eine Einladung, innezuhalten, in die Stille zu gehen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was JETZT für dich dran ist?! Was beschäftigt dich gerade, was braucht Raum und vor allem: Wie willst du dich bewegen?

Es ist eine Einladung, bewusst aus Formaten und Vorgaben auszusteigen. Eine Einladung, Gedanken, Atem, Körper und Bewegungen frei zu geben. Basis und Ausgangspunkt der Somatic Yoga-Praxis ist Entspannung, die Regeneration des Nervensystems; von dort aus geht es weiter in die Bewegung.

Im „Sunday Dive“ begegnen dir Asanas als einzelne Inseln, die dich durch deine Yogapraxis begleiten. Die Asanas dienen dir als äußere Strukturen (containment), die dein Körper erkennt, aber nicht mehr als Schablone nachahmt, sondern mit Bewegung und Leben füllt. Dein Körper findet intuitiv seinen eigenen Weg durch bekannte Asanasequenzen, die immer freier werden bis die Yogapraxis in deine ganz persönliche Abfolge, dein eigenes Timing übergeht. Du bewegst, atmest und spürst dich im HIER UND JETZT. Entschleunigen ... eintauchen und abtauchen.

Es macht glücklich (und süchtig :-)), wenn du spürst, dass das, was mit jedem Atemzug auf der Yogamatte passiert, aus dir heraus entsteht: Asanas in Rückenlage, kraftvolle Standpositionen, erdender Bodenkontakt, fließende Bewegungen, natürlicher Atemfluss, Nachspüren, Dynamik, Kraft, Pausen, Innehalten ...

In einem inneren Zustand von „no urgency“ öffnet sich ein Paradies aus Freiheit und mentaler und körperlicher Entspannung, tief hinein in dein Nervensystem und deine Zellen.

Präsent und wach in jedem Moment zu sein, den Raum mit einem klaren JA für das JETZT zu öffnen, gibt dir Vertrauen in deinen Körper, in deine individuellen Bewegungen und Ruhephasen, in deine Intuition. Dieses (Ur)Vertrauen ist ein wichtiger Halt, ein stabiler INNERER HALT, der dich durchs Leben begleitet.

GANZ GANZ WICHTIG!!!!

Du musst kein erfahrener Yogaprofi sein, um dich frei und intuitiv durch Asanas zu bewegen. Die (somatische) Yogapraxis knüpft an ein tiefes Wissen in dir an. Viele der Yogapositionen und Sequenzen entsprechen natürlichen Bewegungsabläufen. Sie sind in den Zellen des Körpers angelegt, bereits verinnerlicht und entfalten sich intuitiv im Laufe seiner Entwicklung. Auf der Yogamatte erinnert sich dein Körper an diese ursprünglichen Bewegungen und findet wieder zu ihnen zurück. Somatic Yoga ist daher nichts, was du lernen und dir erarbeiten musst ... Es ist schon da.

Somatic Yoga verbindet: Somatische Körperübungen, Meditation / Somatic Meditation, Atemübungen (Pranayama/inner exercises), Achtsamkeit, Entspannungstechniken, Selbstreflexion, Somatic Bodywork

Weitere Termine:

12. Mai, voraussichtlich 23. Juni (?), 13. September und 10. November 2019

YogaSOMATICS-Workshop mit Ateeka “Tantric Chakra Work”

Mittwoch, 13. März 2019, 10 – 16 Uhr

Somatische Akademie Berlin, Paul-Lincke-Ufer 30, Berlin-Kreuzberg

**Deine Investition: EARLY BIRD bis 25. Februar 2019: 85 Euro // regulär: 95 Euro
verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an anke.jacoby@email.de**

TANTRIC CHAKRA WORK

Exploring the energy body from a YogaSOMATICS perspective

WORKSHOP WILL BE HELD IN ENGLISH

This practice day is a practical and poetic introduction to the chakra (energetic centers) system and how life energy naturally moves and flows in a living body.

The tantric inner energy practices we explore offer an opportunity for inquiry towards, discovery of, embodiment and expression of one’s own life energy. We will explore vital embodied aspects of the different chakras and relationships between the chakras.

Through movement, yoga asana, breathing, inner exercises, visualization, relaxation techniques and partners contact work, we will explore:

- How the energetic system of the body forms chakras and other energetic channels that contribute to how our bodies take shape and form, and also trans-form.
- Inner exercises for circulating “prana” (vital life energy) to vitalize and balance one’s own system.
- Rooting and grounding practices so that the work we do can be integrated and assimilated.
- Asana and somatic movements for bringing awareness to the body tissues and helping to release held tension that may cause pain, illness or anxiety.
- Deep relaxation and healing breathing practices that attune your awareness towards the movements of your energetic body.
- A practice of myofascial unwinding that softly and gently helps to restore your myofascial/connective tissue to a state of healthy natural resiliency. You will learn how myofascial unwinding can be a useful preparation for becoming more in-tune with your energetic system.

This workshop is open to all who are curious about the movement of life energy through their own body. No experience is required. Beginners will appreciate the ease and new sensations of wellbeing of this practice. Advanced practitioners and teachers of all kinds of yoga, movement and dance will appreciate a new perspective and being supported by a very experienced teacher in new discoveries.

Further information about Ateeka and her work: www.yoga-somatics.com

YogaSOMATICS-Workshop mit Ateeka "The art of the heart"

Donnerstag, 14. März 2019, 18 – 21 Uhr

Hot Yoga Studio Mannheim, M7, 21, Mannheim

**Deine Investition: EARLY BIRD bis 25. Februar 2019: 65 Euro // regulär: 74 Euro
verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an anke.jacoby@email.de**

*I believe in majesty of the human heart.
I believe in the potential of the human heart.
I believe in the recoverability, great strength
and power of the human heart ...
always beating, always creating, void - fullness, always welcoming me home ... to my heart ... to myself ... self.
(Ateeka)*

**THE ART OF THE HEART
WORKSHOP WILL BE HELD IN ENGLISH**

Join us for an evening practice of attuning to a felt-sense of the RESONANT FIELD of your own HEART and the energy streams that support flow in the HEART.

With open curiosity, we will explore the diverse functions of the heart ... from physical to energetic ... and get to know its TRANSFORMATIVE nature.

We will work with breath, movement, visualization and inner energetic exercises to bring awareness to our physical state, resonant capacity and energetic flow at the HEART.

This workshop is open to all open-hearted people with a curiosity about the healing and integrative aspects of yoga. It is a valuable moving meditation for both beginners and advanced practitioners or teachers.

Somatic Yoga * Retreat

Sonntag, 26. bis Mittwoch, 29. Mai 2019

Yogahotel "Das Kubatzki", Sankt Peter Ording * www.das-kubatzki.de

Deine Investition für die Somatic Yoga & Somatic Meditation Einheiten:

EARLY BIRD bis 15. März 2019: 220,00 Euro // regulär: 265,00 Euro

WICHTIG: Die Buchung & Bezahlung deines Hotelzimmers läuft SEPARAT, weitere Informationen siehe unten

**Kontaktiere mich gerne mit deinen Fragen, anke.jacoby@email.de
verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an anke.jacoby@email.de**

Ab ans Meer!

Sankt Peter Ording: Unendlich weite Küste, wilde Dünenlandschaften, Meeresrauschen und Nordwind. Welch' schöneren Ort könnte es geben, um in die Somatic Yoga-Praxis und Meditation einzutauchen und dir eine Auszeit zu schenken?!

Gehörst du auch zu jenen Menschen, die mit dem Meer Gefühle von Freiheit und Weite, Lebendigkeit, Aufatmen und Entspannung verbinden? Dann passt du nicht nur an diesen Ort, sondern mehr noch: zu Somatic Yoga! Das Meer mit seinen Gezeiten und Wellenbewegungen entspricht unserem ursprünglichen menschlichen Dasein auf der Erde. Das Leben kreierte sich aus einem natürlichen Rhythmus aus Zyklen, es ist ein Kommen und Gehen, ein Manifestieren und kontinuierliches Verwandeln. Alles ist ständig in Bewegung und du bewegst dich mit, jederzeit. Die organischen Bewegungen des Meeres und der Natur begleiten dich durch unsere gemeinsamen Retreattage auf der Yogamatte und am Strand/Meer. Erspüre deine eigenen Rhythmen und tauche ein in Körperwahrnehmung und Atemachtsamkeit. Dich erwartet eine fließend-sanfte wie auch dynamisch-kraftvolle Yogapraxis. Genieße freie, intuitive Bewegungen und Stille in Körper und Geist bei Somatic Meditation-Einheiten und morgendlichen Silent Walks.

Das Wichtigste bist DU – mit allem, was für dich in diesen Tagen wichtig ist. Es darf ein Rückzug aus dem Alltag sein, aus allen gewohnten Bahnen. Entschleunigung und Intuition. Es gibt Zeit und Raum für dein persönliches Erforschen, für Austausch, für gemütliches Beisammensein und vor allem für jede Menge Spaß!

Gestalte DEINE Zeit und mache sie zu einem persönlichen Retreat! In der feinen kleinen Saunalandschaft des Hotels mit Ruhelounge kannst du deine Seele baumeln lassen oder du tankst bei einem Strandspaziergang auf.

Geplantes Programm:

- eine Yogaeinheit am Abend des Anreisetages, 26. Mai 2019
- ein morgendlicher Silent Walk (circa 1 Stunde): Vor dem Frühstück (9 Uhr) geht es ans ganz nah gelegene Meer.
- nach dem Frühstück und am Nachmittag wird es jeweils eine 2 bzw. 2,5 stündige Somatic Yoga-Praxis und eine Somatic Meditation geben; dabei auch Elemente aus der somatischen Körperarbeit und Achtsamkeit
- eine Yogaeinheit am Morgen des Abreisetages, 29. Mai 2019

Alle Levels sind bei diesem Yoga Retreat herzlich willkommen – egal ob Einsteiger oder Yogis, die schon länger/regelmäßig Yoga üben.

Mehr Informationen über Somatic Yoga: www.ankejacoby.com

Und jetzt ... ab ans Meer!!!!

ORGANISATION & BUCHUNG

Deine Investition:

2 x Silent Walk/Meditation-Einheiten

6 x Somatic Yoga/Somatic Meditation-Einheiten

Frühbucher-Rabatt bis einschließlich 15. März 2019: 220,00 Euro

Teilnahmebetrag regulär: 265,00 Euro

WICHTIG:

Die Buchung & Bezahlung deines Hotelzimmers läuft SEPARAT.

Nachdem du dich bei mir für die Yoga- und Meditationseinheiten angemeldet hast, buchst du dein Zimmer direkt im Yogahotel „Das Kubatzki“ mit der Angabe des Somatic Yoga-Retreats, 26. bis 29. Mai 2019

Telefonisch unter 04863 / 70 40 oder per E-Mail an info@das-kubatzki.de

!!! NICHT über das Online-Buchungssystem des Yogahotels

+ Auch externe Gäste sind beim Somatic Yoga * Retreat herzlich Willkommen

VORSCHAU 2019

- 11. Mai 2019: Somatic Yoga * Workshop „Stabilität, Flexibilität, Dynamik“, Daily Ashtanga Yoga, Wiesbaden
- SAVE THE DATE!
15. Juni 2019: Somatic Yoga * Intensivtag, Kristallzentrum Mauer (bei Heidelberg)
5. und 6. Oktober 2019: Somatic Yoga * Intensivtage *, Kristallzentrum Mauer (bei Heidelberg)
Mehr Infos folgen in Kürze. Schaut euch gerne schon mal den wunderschönen Raum im Kristallzentrum an: www.kristall-zentrum.de.
Es ist ein purer Wohlfühlort, an den du dich für ein, zwei Tage zurückziehen und dich aus dem Alltag ausklinken kannst.
- 13. September 2019: Somatic Yoga meets Vinyasa * Workshop mit Silke Schuster und Anke Jacoby, Mannheim

Somatic Yoga – aktuelle wöchentliche Kurse

Dienstag 19.15 – 20.45 Uhr

Mittwoch 19.15 – 20.45 Uhr

Donnerstag 9.30 – 11 Uhr

Donnerstag 19.15 – 20.45 Uhr

Komm´ gerne spontan zu einer Schnupperstunde (10 Euro) vorbei oder mit kurzer Anmeldung per E-Mail an anke.jacoby@email.de

Alle Kurse finden in meinem Yogaraum in der Schwetzingen Straße 132 in Mannheim statt;
Eingang über das Yogastudio Yoga Loft im Hinterhaus