



Hausbrief#5
12. August 2019

- Sommerpause: 12. bis 30. August 2019
- Workshop mit Silke Schuster & Anke Jacoby
„Dive deep & Surf slow . Somatic meets Vinyasa Yoga“ * 13. September 2019
- Somatic Yoga-Workshop
„It’s about movement, not about posture“ * 27. September 2019
- Somatic Meditation * 20. September & 27. Oktober 2019
- Retreat-Wochenende: „ENJOY THE SILENCE“
Somatic Yoga & Somatic Meditation * 5. & 6. Oktober 2019
- Somatic Yoga-Workshop: “Stabilität . Flexibilität . Dynamik” * 27. Oktober 2019
- Ateeka back in Germany !!!
YogaSOMATICS: „The Vitality of the Heart“ – A practice day with Ateeka *
5. November 2019, Berlin
„Tara Circle“ – practice & presence for women * 6. November 2019, Mannheim
- Somatic Yoga: Sunday Dive * 10. November 2019
- Somatic Yoga * Kurstermine aktuell
- Vorschau
- INSPIRATION: “Listen from silence” (Jeff Foster)

Sommerpause

Ich mache mich am 12. August auf den Weg in die Sommerpause, es geht nach Norwegen. Dort verbringe ich knapp drei Wochen in und mit der Natur, lebe in einer Hütte in den Bergen, fahre in Richtung Norden, wandere, fische ... und sitze einfach nur da, die Berge und ich, Seen, Fjorde ... für mich die schönste Erholung.

In der Zeit vom 12. bis einschließlich 30. August 2019 setzen alle Somatic Yoga * Kurse aus, in der Woche vom 2. September geht es wieder weiter.

Ich wünsche euch einen wunderschönen Sommer, lasst es euch gut gehen!!!
... all action begins in rest (Laotse).

Workshop mit Silke Schuster & Anke Jacoby

„Dive deep & Surf slow . Somatic meets Vinyasa Yoga“

Freitag, 13. September 2019, 18.30 – 20 Uhr

Schwetzingen 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

!!! Bitte sende deine Anmeldung während meiner Sommerpause auch an Silke Schuster: info@lebensflow.de

Das Leben gleicht dem Ozean – mal ruhig, mal wild, mal von seichten Wellen begleitet, mal von kraftvollen Brechern durchzogen. So wie das Leben sind auch wir innerlich und äußerlich ständig in Bewegung.

Eine tiefgehende Meditation führt dich in die Stille. Übungen zur Körperwahrnehmung begleiten dich ins Spüren, verbinden dich mit deiner Lebendigkeit. Beides kann dir immer wieder ein Anker in bewegten wie in unbeweglicheren Zeiten sein. Sanfte, fließende Bewegungen entstehen, die sich im Laufe des Workshops verändern, vergrößern und intuitiv eigene Formen annehmen, bis sie in einen weichen wie kraftvollen Flow münden und wieder zu ihrem Ursprung zurückkehren.

Somatic Yoga-Workshop: „It’s about movement, not about posture“ (Ida Rolf)

Samstag, 27. September 2019

Yoga Elements, Hamburg

Deine Investition: 48 Euro

verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an info@yogaelements.org

Ich freue mich riesig über die Einladung von Silja und Nicole in ihr Yogastudio nach Hamburg! Wer in der Nähe ist oder Lust auf ein Wochenende in Hamburg hat ... Kommen!

Übungen zur Körperwahrnehmung, Atemachtsamkeit und Meditation bringen dich in eine feine Verbindung zu deinem Körper, begleiten dich ins Spüren in Stille und in Bewegung. Mit verschiedenen Sequenzen aus dem Somatic Yoga tauchst du in fließende, sanfte wie kraftvolle Bewegungen ein. Du folgst in deiner Yogapraxis deiner Intuition, deinem eigenen Rhythmus und so findet dein Körper seinen eigenen Weg von Asana zu Asana.

Im Somatic Yoga geht es nicht um das Erreichen einer perfekten äußeren Form. Es geht um Lebendigkeit, um Zeit für deine persönliche Ausrichtung, um freie Bewegungen, Zeit nach Innen zu lauschen und durchzuatmen.

Glücksgefühle sind garantiert, wenn du spürst, dass das, was mit jedem Atemzug auf der Yogamatte passiert, aus dir heraus entsteht: Asanas in Rückenlage, erdender Bodenkontakt, kraftvolle Standpositionen, fließende Bewegungen, Dynamik, ein Wissen, wann es Pausen braucht, Zeit nachzuspüren. Gleichzeitig lösen sich in einem inneren Zustand von „nichts müssen“ und „nichts eilt“ Verspannungen und Blockaden.

So finden in deiner Yogapraxis Bewegung, Flexibilität, Stabilität, mentale und körperliche Entspannung zusammen.

Somatic Yoga verbindet: Somatische Körperübungen, Asanas, Meditation/Somatic Meditation, Atem- und Energieübungen (Pranayama/inner exercises), Achtsamkeit, Entspannungstechniken, Selbstreflexion, Somatic Bodywork

Der Somatic Yoga-Workshop ist für Yoga-Anfänger wie Geübte geeignet.

SOMATIC MEDITATION: Achtsamkeit in Bewegung & Meditation

Freitag, 20. September 2019, 19.15 – 21 Uhr

!!!ACHTUNG RAUMÄNDERUNG

Naturheilpraxis am Rosengarten Gisela Bendahan, Stresemannstraße 10, Mannheim

Deine Investition: 29 Euro

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

~ Faszien & Bewusstsein ~

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.

Weitere Termine: 25. Oktober, 22. November und 20./30 Dezember (gemeinsamer Jahresabschluss)

Retreat-Wochenende „ENJOY THE SILENCE“

Somatic Yoga & Somatic Meditation

Samstag, 5. & Sonntag, 6. Oktober 2019, 10 bis 17 Uhr (inkl. Mittagspause; Teeküche vor Ort, umliegende Restaurants und Wald für einen Spaziergang)

Kristallzentrum Mauer, Sinsheimerstrasse 5, 69256 Mauer

www.kristall-zentrum.de

Deine Investition: 180 Euro

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

**... sich in Stille wohlfühlen ... Stille genießen ...
in der Stille Frieden spüren ... sich in Stille begegnen ...**

Sich in und mit der Stille wohlzufühlen ist gar nicht immer so einfach. In der Stille tauchen unliebsame Themen, Gedanken, Erinnerungen oder Gefühle auf, die im täglichen Treiben und Tun untergehen. Vielleicht kennst du die Momente, in denen du die Stille bewusst meidest, du dich in Stille unwohl fühlst, mit dir nicht gerne allein sein magst? Und gleichzeitig ist da dieses große Bedürfnis nach Ruhe, mit sich sein, entspannt die Stille zu genießen und auszuruhen. Über die somatische Yoga- und Bewegungspraxis, Entspannung und Meditation dürfen Körper und Geist erfahren, wie wichtig im Alltagstreiben Rückzug und Stille sind, wie wesentlich Pausen und ein NICHTS tun ist. Als Grundlage für Regeneration, Ausgeglichenheit, Resilienz, ein Verarbeiten persönlicher Erfahrungen, Erlebnisse und als Quelle für neue Perspektiven und kreative Impulse.

Es ist eine Praxis, in der Stille Gedanken zu beobachten, neutral im Strudel der Gefühle zu bleiben, den Körper wahrzunehmen, zu spüren. Zu verinnerlichen, wann Stille, wann ein sich Öffnen und in Kontakt gehen gebraucht wird. Es ist ein Üben, sich mit sich wohlzufühlen, mit allem, was jetzt gerade da ist.

Im Fokus der beiden Tage stehen fließende Bewegungen (Somatic Yoga/YogaSOMATICS), Übungen zur Körperwahrnehmung, Somatic Meditation und Entspannung.

Somatic Yoga-Workshop: “Stabilität . Flexibilität . Dynamik”

Sonntag, 27. Oktober, 11 – 13 Uhr

Daily Asthnaga Wiesbaden

Deine Investition: 48 Euro

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

... oder DER INNERE HALT.

Ein Erforschen deiner Körpermitte – Becken, Beckenboden, Steißbein, Kreuzbein, Lendenwirbelsäule, Bauch, Organe, Zwerchfell – und das Erkunden sowie Begreifen ihrer Einbettung in deinen gesamten Körper und Bewegungsapparat führt dich in deiner Yogapraxis vom Boden weg in fließende, kraftvolle flows im Stand.

Mit einem starken, präsenten Gefühl für deine Körpermitte erlebst du die Asanas, deine Bewegungen als ein feines Miteinander aus Stabilität, Flexibilität und Dynamik, begleitet von einem frei fließendem, tragendem Atem.

Spielerische Asanasequenzen entdeckst du in deinem eigenen Rhythmus. Übungen zur Erdung geben dir ein feines Gefühl für die Schwerkraft, die dich in all deinen Bewegungen unterstützt. Übungen zur Zentrierung und Fokussierung geben dir Präsenz und einen inneren Halt, der nicht mehr mit Kraftanstrengung und Anspannung verbunden ist. Leicht und frei werden deine Balance flows, deine Entfaltung auf der Yogamatte, im Raum ... und mitten im Leben.

SAVE THE DATE!!! Ateeka back in Germany

- **YogaSOMATICS: „The Vitality of the Heart“ – A practice day with Ateeka
Dienstag, 5. November 2019, 10 – 16 Uhr, Berlin**
- **„Tara Circle“ – practice & presence for women
Mittwoch, 6. November 2019, 10 – 16 Uhr, Mannheim**

Ateeka kommt im Herbst wieder für Workshops nach Berlin und Mannheim! Und diesmal gibt es mit zwei Tagesworkshops extra große Portion YogaSOMATICS, Tantra for women und Somatic Bodywork.

Notiert euch schon einmal die Termine, weitere Informationen folgen Anfang September nach meiner Sommerpause.

Somatic Yoga * Sunday Dive

Sonntag, 10. November 2019, 10.30 – 13 Uhr

Schwetzingen 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

Der „Sunday Dive“ ist eine Einladung, innezuhalten, in die Stille zu gehen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was jetzt für dich dran ist, Bewegung ... ausruhen? Es ist eine Einladung, Formate, Vorgaben und alles Wollen beiseite zu legen. Eine Einladung, Gedanken, Atmung und Bewegungen an den Moment zu übergeben.

Basis und Ausgangspunkt der Somatic Yoga-Praxis ist Entspannung, Entspannung im Körper und Geist; die Regeneration des Nervensystems. Von dort aus geht es in sanfte, kraftvolle, leise oder auch dynamische Bewegungen.

Im „Sunday Dive“ begegnen dir Asanas als einzelne Inseln, die dich durch deine Yogapraxis begleiten. Dein Körper findet intuitiv seinen eigenen Weg durch eine Abfolge von Asanas. Du

bewegst, atmest und spürst dich im HIER UND JETZT. Entschleunigen und abtauchen, das ist der Dive.

In einem Zustand von „no urgency“ entsteht ein innerer, weiter, neutraler Raum, mentale und körperliche Entspannung tief hinein in dein Nervensystem.

In einer offenen Aufmerksamkeit präsent und wach in jedem Moment zu sein, 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.

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

Der „Sunday Dive“ ist für Anfänger wie geübte Yogapraktizierende geeignet.

Somatic Yoga – aktuelle wöchentliche Kurse

Dienstag 19.15 – 20.45 Uhr

Mittwoch 19.15 – 20.45 Uhr

Donnerstag 9.30 – 11 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

VORSCHAU

- 24. November 2019 - „Back to the roots“, Yoga-Workshop mit Alexandra Glaesner und Anke Jacoby, Saarbrücken

2020

- 9. bis 13. Februar 2020 – Somatic Yoga * Retreat
Yogahotel „Das Kubatzki“, Sankt Peter Ording

Listen from silence

Be present. Be here.
Feel your feet on the ground,

your belly rising and falling.
Be open and receptive
to the life all around you.
The sounds, smells, tastes.
Feelings rising unexpectedly.
A tingling in the belly.
A contraction in the throat.
Heaviness in the head.
An old sadness coming to visit.
Stay curious as the moment dances.

Listen. Listen with your entire body.
Hear yourself. Hear the other person.
Hear the silence in between the sentences.
Let the silence linger a little while longer.
There's no rush. There's no 'better' moment to get to.
Silence doesn't always need to be filled.
Be a little more naked. A little slower.
Know a little less what you're about to say.
Be a little less prepared, a little messier,
a little more willing to expose your vulnerable heart.
Be surprised at your own responses.
Don't numb yourself with the same old stories.
Stumble if you need to. It's okay. You are held.
Let your words emerge from silence and return to them.

Notice if you're talking just to avoid the silence.
Notice if you're regurgitating a story you've told before.
Notice if you're trying to impress, or win love.
Or avoid being seen for who you really are.

Friend, in silence we truly meet.
Genuine understanding is beyond mind.
Love is wordless; needs no more words.
Listen to the silence; it is volcanic.'

~ Jeff Foster ~