



Eine Reise zu sich selbst

Was ist, wenn du einen Ort findest,

... wo die Zeit still steht.
... wo du dich atmen hören kannst.
... wo du Wärme empfindest.
... wo du dich angekommen fühlst.
... wo du dein eigenes Leuchten wieder findest.

... wo du ein Licht erkennst, dass dir all das gibt, wonach du dich sehnst, um einfach nur DU selbst zu sein.

Das Licht gibt uns Klarheit, wir erkennen unsere eigene Wahrheit. Mit ganz viel Leichtigkeit und Freude können wir unsere Wahrheit von innen nach außen transportieren.

Einen Kraftort, der dein inneres Licht erhellt, dich lebendig macht und strahlen lässt. Der dir innere Stärke gibt, deine Lebensfreude weckt und deine Augen zum funkeln bringt.

Was ist, wenn ich dir sage, dass dieser Ort bereits in dir steckt!

Bist du bereit für die Reise zu dir selbst?

Dann lass uns die Reise beginnen!!!

Wie du weißt, ist es schöner, wenn man auf seiner Reise, auf Menschen trifft, die genau den gleichen Ort suchen, wie du.

Und genau das werden wir tun. Gemeinsam mit 10-15 anderen Menschen, die bereit sind ihr inneres Licht zu einem großen gemeinsamen Leuchten zu entfachen.

Wir werden eine Gemeinschaft gründen, die gemeinsam über hohe Berge und tiefe Täler gehen wird und mit den unterschiedlichsten Stärken unserer Gemeinschaft sowohl wachsen wird, als auch Unterstützung finden wird.

Ein Kenianisches Sprichwort sagt:

Willst du schnell gehen, geh allein. Willst du weit kommen, gehe mit anderen.

Die Reise ist für ein Jahr geplant und beginnt am 01.04.2021 und endet zunächst am 31.03.2022. Die Testphase dazu, ist vom 01.02.2021 -31.03.2021 geplant.

Die Reise ist eine Mischung aus Persönlichkeitsentwicklung und Yoga, wobei der Yogaanteil hier zu 60% angesetzt ist. Der Yogastil wird sich auf dem Katonah® Yoga Stil aufbauen. Hierzu nutzen wir den Magic Square (Philosophie und Landkarte von Katonah® Yoga) als Orientierung unserer Reise. Die Reise ist eine Forschungsreise und dient nicht als therapeutischer Ersatz.



Die Reiseetappen

Anfang : Einfindungsphase (April)

Gemeinschaft kennenlernen, in der Gemeinschaft ankommen,
Auflösen der ersten Strukturen



Ende: Leuchten (März)

Das Licht ist erhellt, weitere Samen schlummern, Wie bringe ich das Potential, was in
mir steckt (noch mehr) zum Ausdruck?, gemeinsame Gestaltung des Monats



Reisegepäck

1x Yogamatte
2 Blöcke (Kork)
1x Gurt (am besten mit Klick-Schnallen)
1x Decke
Notizbuch

Reisebedürfnis:

- Verständnis mitbringen (dir, mir und den anderen Mitgliedern gegenüber)
 - Soziale Verantwortung (Urlaub & Krankheitsvertretung)
 - Aktives Mitglied (Mitgestaltung des Jahres, Impulse...)
 - Selbstverantwortung
- (Lust an mir zu arbeiten, nicht nur zu den angegebenen Zeiten, Eigeninitiative)
- Klares Commitment (Ich bin dabei, egal welche Berge und Täler wir erkunden!)

Reiseapotheke

Kommunikation!!! Ins Gespräch gehen (Selbstverantwortung)

Konkrete Reisebeschreibung

Wöchentliche Termine (außer Feiertags):

MO: 19:30h – ca. 20:45h 100% Yoga Praxis (off- und / oder online)

MI: 20:00h -ca. 21:15h 80-90% Yoga Praxis und Rest Persönlichkeitsentwicklung (online)

Monatliche Termine:

alle 2 Monate ein Wochenende (Sa+So)

-> Die Festlegung der monatlichen Termine erfolgt, wenn die Gruppe feststeht und dann wenn auch die Termine gemeinsam abgestimmt.

alle 2 Monate 1x Sa+So offline (Nähe Wiesbaden oder online (je nach äußeren Umständen)) eine gemeinschaftliche Praxis, als auch Persönlichkeitsthemen beleuchten.

Optional 3x im Jahr:

Persönliches Gespräch (ca.1h) mit mir

Dauerhaft im Jahr:

Online Austauschplattform (Bsp.: Signal)



Dieses Angebot stellt die Basis dieses Jahres dar. Ihr könnt frei entscheiden, welche Angebote ihr in welchem Umfang in Anspruch nehmt.

Für die wöchentlichen und monatlichen Termine gibt es noch Spielraum zu Anpassung an die Bedürfnisse der Gruppe.

Allgemein was ist Katonah® Yoga?

Katonah® Yoga: Dieser Yogastil verbindet klassisches Hatha Yoga mit taoistischer Theorie, Geometrie, Mythologie, Bildsprache, Phantasie und ein wenig Magie in ein praktikables und anwendbares Rahmenwerk, das ausschließlich dafür entworfen ist, das eigene, persönliche und gemeinschaftliche Wohlbefinden zu potenzieren.

Reisekosten

„Die Reise zu sich selbst“ ist ein gemeinschaftsbasiertes Jahres-Projekt und basiert auf einer solidarischen Finanzierung. Solidarisches „gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften“ ist eine neue Form von Unternehmertum, das ich euch in den Info-Terminen und/oder im persönlichen Gespräch näher vorstellen möchte. Ihr findet aber weiter unten in der PDF auch weitere Infos von Soli-Reklame, was „gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften“ ist.

Es ist ein Finanzierungsmodell, das uns in einer Welt wachsender Ungerechtigkeit ermöglicht, fair, nachhaltig, solidarisch und verantwortungsbewusst miteinander umzugehen.

Reiseanbieterin

Ich bin Vanessa und seit 2015 als Yogalehrerin auf der Reise zu sich selbst.

Durch die Ausbildung bin ich durch die körperliche Ebene mehr in mein Bewusstsein gekommen und habe erkannt, dass man Körper und Geist nicht voneinander trennen kann, sondern die beiden ganz stark miteinander verbunden sind. So kam ich auch mehr in Kontakt mit den übergreifenden Themen, wie Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung als auch Ernährung. Dabei merke ich immer mit Erstaunen was für ein Synergieeffekt Körper und Geist in Bezug auf diese Themen haben.

Ursprünglich wollte ich nie Yogalehrerin werden, doch ganz schnell bemerkte ich, wieviel Freude es mir bereitet, Menschen zu zeigen was alles in Ihnen steckt! Welches Potential sich entfalten kann!

Des Weiteren bin ich mit über 500h Yogafortbildungen auch seit 2019 krankenkassenzertifiziert (ZPP = Zentrale Prüfstelle Prävention). Seit 2016 hat mich der Katonah® Yogastil gepackt. Dieser Stil ist so umfangreich und es vergeht kein Moment, wo man nichts Neues lernt. Die Gründerin des Stils möchte ausdrücklich, dass jeder diesen Stil im wahrsten Sinne des Wortes persönlich macht. Sowohl körperlich als theoretisch. So ist dieses Herzensprojekt entstanden, welches darauf aufbaut und ich mich wahnsinnig freue, diese Reise gemeinsam mit euch zu erleben.



Du hast Lust auf die Reise, wenn...

- ... du dein eigenes Leuchten wieder erhellen willst.
- ... du wieder bei dir ankommen willst.
- ... deine eigene Wahrheit finden und leben willst.
- ... einen Kraftort finden willst, der dir **innere Stärke** gibt, deine **Lebensfreude** weckt und deine **Augen zum Funkeln** bringt.
- ... wenn du einfach nur **SEIN** willst.
- ... wenn du all das in einer **Gemeinschaft** erleben willst.



Info-Termine / Testphase online 01.02 - 31.03.2021

jeden Montag von 19:30 -21:00 Uhr

Bieterrunde: wird noch bekannt gegeben (Ende März)

Start der Gemeinschaft: 01.04.2021 - 31.03.2022

Lass uns gemeinsam auf eine wunderbare Reise zu sich selbst gehen!

Hast du Fragen?

Kontaktiere mich! – Am liebsten Persönlich =)

Vanessa Lauerer

0175-2453571

info@vanessas-yoga.de