

Neue Kurse 2012

Wohlfühlyoga für
Frauen

Yoga auf dem Stuhl

Stress-in-Balance
Einzelberatung

Kinderyoga
„Kids Relax“

Kindercoaching

Dog Relax

YOGA

IN HANDORF

Stress

Jeder kennt ihn - keiner will ihn

**Aber ohne Stress ist Leben nicht möglich!
Eine gute Stress- Balance ist wichtig**



Für Wohlbefinden sorgen - Gesundheit fördern

Stress in Balance - Wohlfühlzeit für Frauen

Wohlfühlen und wieder in Balance kommen

Yogaübungen für Frauen, mit Schwerpunkt „spez. Frauen-Problembereiche“ (Rücken, Schulter-Nackengebiet, Beckenboden etc.)

Stressreduktion durch einfache aber sehr wirkungsvolle Yogaübungen, um Spannungen zu lösen – ganz ohne Hektik und Leistungsdruck. Achtsamkeitsübungen und Tiefenentspannung runden die Stunde ab.

Zeit nicht vergeuden, sondern bewusst einsetzen, um Energie für den Alltag zu schöpfen, Entspannung und Leichtigkeit genießen

Kurs am Mittwochabend, 18.30 – 19.30 Uhr,

**NEU ab 2012 : Yoga am Montagmorgen
Fit, kraftvoll und entspannt die Woche starten – Yoga für Frauen**

Zeit: 8.15 -9.15 Uhr



Übungen auf dem Stuhl , Yoga für ältere Menschen oder mit Bewegungseinschränkungen (Büroyoga)

Yoga auf dem Stuhl für Menschen, die aus bestimmten Gründen kein klassisches Yoga auf der Matte üben können, sei es durch körperliche Einschränkungen oder Altersgründen, (oder lernen Sie einfach Yogaübungen für Ihren Bürojob kennen)

Egal ob Sie sich jung oder alt fühlen, dick oder dünn, wenig beweglich oder es mangelt an Selbstbewusstsein. Jeder/Jede ist herzlich willkommen.

Die Yogaübungen auf dem Stuhl beinhalten einen niedrigen Schwierigkeitsgrad – dennoch ist der Effekt groß: werden Sie beweglicher, bringen Sie alles wieder in „Fluss“, lösen Sie stressbedingte Muskelverspannungen und genießen Sie die Entspannungszeit auf dem Stuhl.

Kurs für Männer und Frauen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montagabend 18.15 – 19.15 Uhr

Beginn: 09. Januar, **1. Schnupperstunde am 09.01. gratis** (Anmeldung erforderlich)

Kurs über 6 Termine

Yoga für Kinder „Kinder-Relax“

Leichter Lernen, Konzentration fördern,
innere Stärke und Selbstbewusstsein entwickeln,
Ausdruck trainieren, Körpergefühl in Balance bringen
mit Übungen aus dem Kinderyoga, Psychomotorik
und spezielle „Mutübungen“

Kurse

für Kindergartenkinder (Eltern-Kindyoga)

für Schulkinder Klasse 1-5

für Mädchen ab 11 Jahren

Neuer Kurs in Handorf:

Beginn Dienstag, 07. Februar, 16.30. bis 17.30. Uhr



Das Buch „Yoga mit Kindern“ zählt inzwischen zu
den Standardwerken . Erstaufgabe 2002

Als Dozentin unterrichte ich seit 2006 am Landesinstitut
für Lehrerfortbildung und Schulentwicklung



Für Erzieher/innen, Lehrer/innen und alle Interessierten:

Fortbildung Kinderyoga „Wie unterrichte ich Yoga mit Kindern“

Entspannungs- und Körperübungen (u.a. Kinderyoga) fördern durch bewegtes Lernen, ganzheitliche Lernprozesse und die Konzentration. Stressreduktion, Wahrnehmungs- und Mutübungen unterstützen Kinder in ihrer Entwicklung.

Sie erfahren in **Theorie und Praxis**, wie Sie jederzeit einfache Übungen im Kita-Bereich, in den Schulunterricht oder Kindergruppen integrieren können. Sie erhalten einen Einblick in die Wirkungsweise der Übungen und werden einige Übungen, Übungseinheiten und Entspannungsideen in einer komplexen Musterstunde kennenlernen, die sich jederzeit umsetzen lassen.

Die **Besonderheiten der Entspannungseinheit** werden detailliert besprochen, individuelle Wünsche können jederzeit berücksichtigt werden.

Das Seminar ist für alle Interessierten, besonders auch für Erzieherinnen, Pädagogen, Übungsleiter und Therapeuten, gedacht .

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Termine auf Anfrage.

Kids Coaching

Einzelstunden für Kinder – Probleme lösen – sich wieder wohl fühlen

Coaching auch mit tiergestützter Therapie (Hund) möglich.

Der Hund als Co-Therapeut in der Arbeit mit Kindern ist nicht nur ein Herzentüröffner, sondern der „Zauber Hund“ spricht die emotionale Seite der Kinder an.

Ein Hund wertet nicht, vermittelt aber schnell Offenheit und Geborgenheit. Kinder lernen von Hunden alles was sie zum Leben brauchen:

Gefühl, Konsequenz, Ausdauer, Geduld, Liebe und das Gespür für den richtigen Moment, um sich mit Gefühl und Konzentration einzulassen.

Ein Hund kommuniziert direkt und immer eindeutig und reagiert klar auf das Gegenüber.
Die Kinder bekommen also eine direkte Rückmeldung über die eigene Wirkung

Die Kinder lernen:

- eindeutig zu kommunizieren (verbal und körpersprachlich)
- Selbstbewusstsein zu entwickeln und mutiger in Alltagssituationen zu werden
- Ziele definieren und diese auch durchzusetzen
- Wirkung und Ergebnis von klaren Anweisungen und Konsequenz,
- Nähe und Distanz, Respekt und Vertrauen,
- erkennen der eigenen Schwächen und Stärken – die Wirkung wird direkt vom Hund „gespiegelt“
- sich spielerisch zu konzentrieren, punktgenau zu handeln.
- Berühren beruhigt, durch das Streicheln eines Tieres werden sog. Wohlfühlhormone ausgeschüttet, die Gegenspieler zu Anspannungen und Stress.

Die so erfahrene Stressreduktion und Entspannung ermöglicht dem Kind ein effizienteres Lernen und sorgt für Wohlbefinden.

Dieses Wohlbefinden fördert die Gesundheit



Stress in Balance – Relax

Erkennen – loslassen – vorbeugen bei Stress- und Burn-Out



Was nimmt mir meine Lebensfreude und „brennt mich innerlich aus“

- Stress erkennen und spüren
- Was laste ich mir unnötig auf
- Ballast abwerfen und alte Glaubenssätze loslassen
- Achtsamkeitsübungen
- Zeitmanagement
- Neue Wege gehen, Ziele definieren
- Träume nicht dein Leben – Lebe deine Träume
- Lebensfreude und Leichtigkeit
- Übungen für Körper Geist und Seele
- Stressfallen erkennen – Energiequellen nutzen
- Energiepausen für den Alltag – Kraft schöpfen, Akkus aufladen

Stress in Balance fördert die Gesundheit

Ich biete Ihnen eine Anleitung Ihre ganz persönliche „Stress in Balance – Relax“ Strategie zu finden. Ich ebne den Weg und zeige Ihnen Möglichkeiten zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit im Leben – finden Sie ihren „Lebensweg“ und gehen ihn voller Freude und Leichtigkeit.

Den ersten Schritt zur Terminabsprache für ein Einzelcoaching müssen Sie selber erledigen, rufen Sie gerne an: 04133/404560.



NEU : Für Mensch und Hund:

Wählen Sie eine neue Variante, anstatt einfach „nur“ Gassi zu gehen:

aktive Entspannung für Mensch und Hund

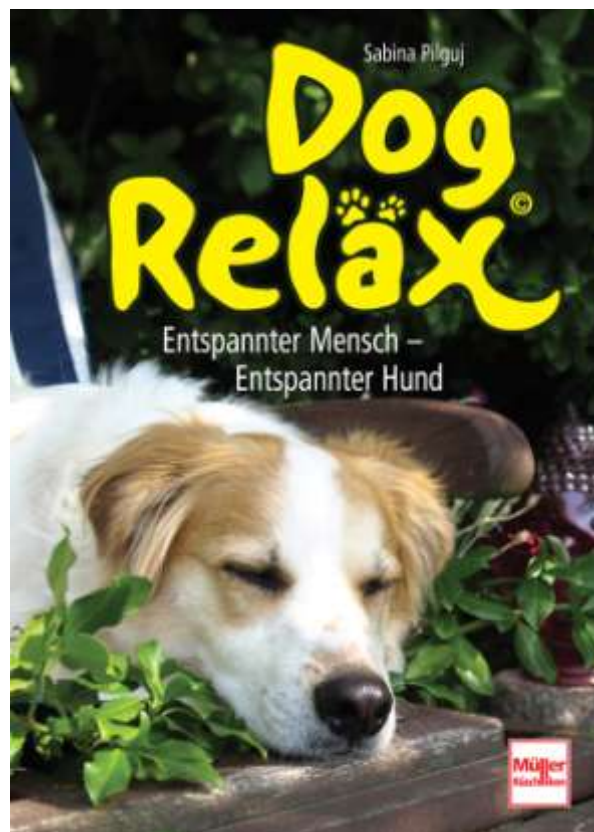
Dog Reläx - Walk – Entspannter Mensch – Entspannter Hund

Zur Ruhe Kommen und Stress reduzieren:

Entspanntes Gehen, bewusstes Atmen, Achtsamkeitsübungen und Körperübungen zum Wohlbefinden für Mensch und Hund.

Dog Reläx – Walk : ab Frühjahr in Kleingruppen .

Entspannung aktiv beim Gruppenspaziergang erleben, bewusstes Gehen & Übungen fürs Wohlbefinden für Mensch und Hund.



Weiteres:

Schreibseminar:

Wollten Sie schon immer einmal etwas schreiben?

Schreiben Sie Ihre Botschaften, Gedichte oder Geschichte, schreiben Sie über Ihre Tiere....

Durch Worte Gefühle ausdrücken

der Seele freien Lauf lassen

Kreativität neu entdecken

In dem Tagesseminar lade ich zur einer Reise ein, sich über das **Kreative Schreiben** auszudrücken.

Worte berühren, und man muss nicht „perfekt“ schreiben können, sondern einfach seiner Seele freien Lauf lassen und spüren, was da ausgedrückt werden will.

Durch eine geführte einleitende Meditation werden die rationalen Gedanken beiseite gelegt – um bei sich selber anzukommen. Übungen für Körper und Geist bringen Entspannung und die nötige spielerische Leichtigkeit. Dies öffnet den inneren Fluss, um sich neu zu erfahren und durch ein paar Schreibübungen können ungeahnte Textergebnisse auf das Papier gebracht werden.

* * *

Entspannungsnachmittage für Frauen

Themenabende zum Mitmachen

Über mich:



Ich bin seit 20 Jahren im Bereich Stressreduktion und Entspannung tätig und habe durch meine eigene Lebensgeschichte reichlich Erfahrungen sammeln können – mit den „Berg- und Talfahrten“ des Lebens.

Ausgestiegen aus einem gut dotierten Job habe ich meine Berufung zu meinem Beruf gemacht. Ich absolvierte eine mehrjährige Yogalehrerausbildung mit zusätzlicher Kinderyogalehrerausbildung. Als Yogalehrerin und Dozentin im Bereich Stressreduktion war ich im In- und Ausland tätig. Ich unterrichtete seit 2 Jahrzehnten Yogakurse: Frauengruppen und gemischte Gruppen, sowie spezielle Kindergruppen.

2002 erschien mein Buch „Yoga mit Kindern“, welches inzwischen ein Standardwerk zu diesem Thema geworden ist.

Ich absolvierte eine Ausbildung zur psychotherapeutischen Heilpraktikerin, mit staatlicher Prüfung bei der Stadt Lüneburg.

Es folgte eine umfassende Ausbildung im Bereich „Klinisch orientierte Psychomotorik“.

2005 wurde ich als eine der „Pioniere des Kinderyoga in Deutschland“ auf dem 1. Deutschen Kinderyogakongress vorgestellt.

Als Dozentin im Bereich Stressreduktion bei Kindern unterrichtete ich seit 2006 am Landesinstitut für Lehrerfortbildung und Schulentwicklung in Hamburg.

Seit 2011 bin ich als Autorin und Dozentin für die Paracelsus Schule tätig.

Als Autorin habe ich bereits 7 Bücher und diverse Fachartikel veröffentlicht. (Davon auch einige zum Thema „Angst und Trauma beim Hund“)



Mir ist es ein großes Anliegen, Menschen und Tiere ganzheitlich zu unterstützen.

Meine Gedanken für ein Leben voller Achtsamkeit und Leichtigkeit habe ich in meine Bücher einfließen lassen: „[Weisheiten der Schnüffelnasen](#)“, „[Weisheit der Samtpfoten](#)“, „[Kinder fördern mit täglichen Denkanstößen](#)“

Was können wir von unseren vierbeinigen Freunden lernen ?

Hunde vermitteln Lebensfreude und Lebensweisheiten.

Diese stellt die Autorin gekonnt in kurzen Botschaften dar, die auch für Nichthundeliebhaber leicht verständlich sind. Die Weisheiten der Hunde werden auf das menschliche Verhalten übertragen und sollen zum Nachdenken und Überdenken seiner Einstellung zum Leben anregen. Begleitet werden die Botschaften von ausdrucksstarken Fotos.



„Ich habe wahre Liebe auch nur durch meine Hunde kennengelernt“

Ulrich Ackermann, Patin der Tierstaffel mit Miquelada Sir Henry

„Hunde sind die ehrlichsten und treuesten Begleiter und Helfer von uns Menschen, gerade in Zeiten fortschreitender Vereinsamung. Unsere Pflicht ist es sie dementsprechend überall auf der Welt als Partner an zuerkennen und zu schützen“

Dieter Ernst, Präsident Europäischer Tier- und Naturschutz e.V. (ETN)

Hunde sind großartige Lehrmeister und soziale Lebewesen, denn eine Gesellschaft, die auf egoistischen Motiven beruht, kann vielleicht Reichtum kreieren, aber nicht die Einheit und das Vertrauen, die das Leben lebenswert macht

Franz de Waele, Zoologe und Verhaltensforscher

Foto: Design von Greta Kugel - 2019

Aktuelle Kurse und Termine siehe www.windlicht-handorf.de

Die Kurse finden statt mit mindestens 6 Teilnehmer/innen

Oder rufen Sie mich gerne an: 04133/404560

Ich beantworte Ihnen gerne alle Fragen und gebe Informationen zu meinen Angeboten

Scheuen Sie sich nicht auf meinen Anrufbeantworter zu sprechen, ich rufe gerne zurück

Herzlichst Sabina Pilgaj

