

Hatha Yoga Schule

Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene
Workshops
Urlaubsseminare

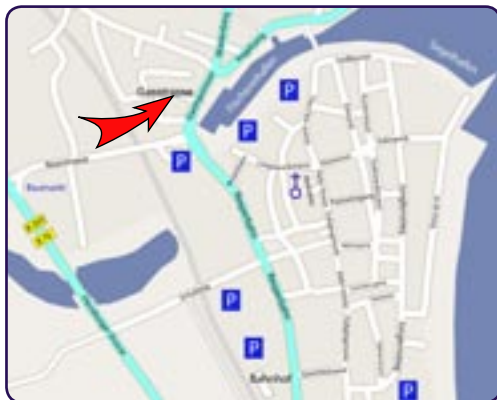
Praxis für Entspannung Yoga und Atem

Entspannungsverfahren
Hatha Yoga
Atemschule
Beratendes Gespräch

Einzeltermine nach Absprache

Information und Anmeldung

Brigitte Greiff
Gasstraße 5
24340 Eckernförde
Tel. 04351 767 48 33
brigitte.greiff@web.de
www.yoga-individuell.net



Yoga individuell



Brigitte Greiff

Hatha Yoga Schule

Praxis für Entspannung
Yoga und Atem

“If you want to be happy -
do happy things,
if you want do be healthy -
do healthy things.“

(Dr. Swami Gitananda Giri)

Hatha Yoga

Yoga ist ein klassischer Übungs- und Entwicklungsweg des Ostens. Er führt zu Bewusstheit und gutem Gleichgewicht in Körper und Geist. Der Unterricht hat eine traditionelle, bewegungs- und atemororientierte Form des Hatha-Yoga als Grundlage. Die Übungen dienen dem Körper, der Atmung, der Konzentration und Entspannung. Sie bringen Ruhe und Zentriertheit, innere Freude und Gesundheit hervor.

Atem im Yoga

Pranayama ist die Lehre vom Atem und der Lebenskraft. Wir erfahren die heilsame Wirkung des Atems als Vitalisierung oder Beruhigung, als Öffnung und Reinigung der Atemräume, als Regulierung und Unterstützung des Nervensystems und der Emotionen.

Autogenes Training - Unterstufe (AT)

Das Autogene Training nach Schultz ist eine klassische Methode der Selbstentspannung durch die Kraft der Vorstellung. Bei regelmäßiger Übung stellt sich Gelassenheit ein, körperliche und seelische Stabilität - Ruhe aus dem Inneren.

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson bringt uns über den Körper in die Ruhe: Anspannung bestimmter Muskelgruppen bewirkt Entspannung - auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Wege zur Entspannung

Viele Wege führen zur Entspannung - über unseren Körper, unseren Atem oder unsere Vorstellungskraft. Verschiedene Techniken aus Ost und West werden vorgestellt, z. B. Autogenes Training, Atemarbeit, Innere Reisen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Yoga.



Brigitte Greiff

Jahrgang 1960

Diplom-Pädagogin

Yogalehrerin

Entspannungspädagogin

Aus- und Fortbildungen

Industriekauffrau

1979 - 1981

Sonderpädagogik mit Fach Kunst

1981 - 1987

Yogalehrerin

1994 - 1997, Yogaschule Reikai, Berlin

ICYER, Pondicherry, Indien (International Center for Yoga Education and Research, Dr. Swami Gitananda)

Seminarleiterin für Autogenes Training und

Progressive Muskelentspannung

1999, Kölner Akad. für Psyche u. Soma, Köln

Diplom-Pädagogik

2000 - 2007, Christian-Albrechts-Universität, Kiel

Berufliche Tätigkeiten

langjährige Tätigkeit in einer Kurklinik

Pädagogische Kurleitung für Frauen

Schwerpunkte: Yoga, Kunst- und

Freizeitpädagogik

seit 1996 freiberufliche Unterrichtstätigkeit

in Einrichtungen der Erwachsenenbildung und

Gesundheitsförderung, sowie selbständig

Schwerpunkte: Yoga und Entspannung

für Erwachsene



Leitgedanken

Bewusstheit

Wachstum

Wissen und Erfahrung

Gesundheit

Energie

Freude

Harmonie

Ruhe und Gelassenheit

sind einige Anliegen in meiner Arbeit. Miteinander und voneinander lernen ist die Basis, unser Körper und die Kraft des Geistes sind die Werkzeuge auf dem Weg zur Entdeckung und Erweiterung unserer Möglichkeiten.

Unsere Zeit ist geprägt von wachsenden Anforderungen, hohem Tempo und starker Außenorientierung. Wenn wir Gleichgewicht suchen, und selbstverantwortlich für unsere persönliche Weiterentwicklung, für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen wollen, benötigen wir Wissen über mögliche Wege und neue Erfahrungen.

Meine Quelle ist eine Synthese der Erkenntnisse aus den östlichen und westlichen Philosophien und Gesundheitssystemen. Hieraus schöpfe und unterrichte ich.