

KraftZeit: Finde Zugang zu deinen eigenen Kraftquellen!

Du rennst wie im Hamsterrad, um alles zu schaffen und spürst, wie dir langsam alles über den Kopf wächst?

Du kannst kaum durchschlafen und in deinem Kopf dreht sich alles?

Am liebsten würdest du dir eine Decke über den Kopf ziehen und erst wieder aufwachen, wenn alles vorbei ist?

In der KraftZeit findest du Zugang zu deinen eigenen Kraftquellen, damit es dir emotional und körperlich wieder gut geht.

Wir werden in einem achtsamen und lebendigen Austausch miteinander üben:

- wie du dich durch die abwechslungsreichen Strömungen des Lebensflusses gut emotional hindurch navigierst und dabei innerlich stabil bleibst
- wie du wieder Empathie und Mitgefühl für dich selbst spürst
- wie du flexibler auf Stress und Druck reagierst, um dein Leben mit den Aufgaben und in dem Tempo zu leben, wie es dir gemäß ist

Termine und Kosten:

Freitag, den 20. August (Beginn 17:00h)

bis Samstag, den 21. August 2021 (Ende 17:00h)

120-140€ Seminarkosten (*nach Selbsteinschätzung*)

plus 45€ Tagungspauschale (inklusive 3 Mahlzeiten, Getränke und Pausenverpflegung)

Unterbringung (Selbstorganisation):

In Pension/Hotel in der Umgebung

oder vor Ort im Yoga Huus (GästeZimmer, Schlafsaal, Wohnwagen, Zeltwiese)

Ablauf der KraftZeit:

Freitag:

- Ab 16h Ankommen im Yoga Huus; 17h gemeinsamer Beginn der KraftZeit; Vorstellung der Leiterinnen und Abstimmung des Seminarablaufs
- Kennenlernrunde mit integrierter Gruppenübung
- geführte Meditation
- gemeinsames Abendessen
- Feuerritual

Ende ca. 20:30h

Samstag:

- Start in den Tag mit einfachen Yoga Übungen und gemeinsamen Frühstück
- Meditationen und mentale Übungen zur Anregung der selbstregulierenden Kräfte für Körper, Geist und Seele (Teil I) mit anschließender Wirkzeit
- gemeinsames Mittagessen und -ruhe
- Meditationen und mentale Übungen zur Anregung der selbstregulierenden Kräfte für Körper, Geist und Seele (Teil II) mit anschließender Wirkzeit
- Abschlussritual

Ende ca. 17:00h

KraftZeit ist eine Einladung an dich, deinen Emotionen, deinen Gedanken und deinem Körper liebe- und verständnisvoll zu begegnen, um eigene Kraftquellen zu identifizieren und zu erfahren.



Janina Bäder beendete 2015 ihre Karriere als international erfolgreiche Unternehmensberaterin und lebt seitdem selbst bestimmt ihre Vision. Seit 2012 unterrichtet sie aus Freude Kundalini Yoga, seit 2019 in ihrem Yoga Huus in ihrer Wunschheimat Hatten.

Janina ist u.a. Systemischer Coach (ISTG, Heidelberg) und Sat Nam Rasayan Practitioner. Neben ihrer 4-jährigen Kundalini Yogalehrer Ausbildung (Level I und II) verfügt sie über eine abgeschlossene Ausbildung in Schwangeren Yoga (Gurmukh, Los Angeles) und Rückbildungsyoga für Mütter mit Babys (Yoga Vidya, Allgäu).

Janina bietet Yogareisen in Kombination mit Segeln und Yoga in der Wüste an. Derzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Sterbeamme nach Claudia Cardinal als auch zur Doula.

Kinga Janisch ist seit 2004 nebenberuflich als systemischer Coach und Beraterin tätig. Neben der Weiterbildung zur psychodynamischen Körper- und Traumatherapeutin sowie ihrer hypnosystemischen Ausbildung leitete sie jahrelang in einem Versicherungskonzern den Bereich der Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Sie begleitete dabei Mitarbeiter und Führende in ihrer Entwicklung und in Krisensituationen. Ihre Erfahrung verfasste sie in mehreren Büchern unter anderen in „Gut beraten in der Krise“ mit Gunther Schmidt, Leiter der Privatklinik für psychosomatische Gesundheitsentwicklung in Sidelsbrun.

Ihre Themenschwerpunkte sind Coaching in schwierigen Entscheidungssituationen, Umgang mit persönlichen und beruflichen Krisen, authentisches und sinnerfülltes Leben sowie persönliches Wachsen und Gedeihen. Ihre Arbeit besteht aus gesundem Menschenverstand, Professionalität, Herz, Humor und Gespür für „scheinbare Nebensächlichkeiten“.