



**KURS- UND SEMINARÜBERSICHT**

**Frühling - Sommer 2018**

<b>HERZMEDITATION (HM)</b> 7 x – 5.3. / 19.3. / 16.4. / 30.4. / 14.5. / 11.6. / 25.6.	<b>Mo 18.45 – 20.00</b> Dana
<b>ACHTSAMKEITSMEDITATION (AM)</b> 8 x – 26.2./ 12.3./ 9.4. / 23.4. / 7.5./ 4.6. / 18.6. / 2.7. Ort: IFIS - Hirschgasse 30 a	<b>Mo 18.45 – 20.00</b> Dana
<b>MEDITATION für Frauen (FM)</b> 6 x – 10.4. / 24.4. / 8.5. / 5.6. / 19.6. / 3.7. Ort: W4W – Dametzstrasse 1-5	<b>Di 18.50 – 19.50</b> Dana
<i>Dana bedeutet freiwilliges Geben, dass sich gut anfühlt. Besuch einzelner Abende ist möglich. Es wird jedoch empfohlen einen gesamten Kurs zu buchen, um die positiven Effekte der Meditation zu festigen und zu vertiefen.</i>	
<b>YIN Yoga NIDRA</b> 15 x - 27.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 10.4. / 17.4. / 24.4. / 8.5. / 15.5. / 22.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7. Ort: W4W – Dametzstrasse 1-5	<b>Di 17.30 – 18.45</b> 240,-€
<b>YIN Yoga NIDRA</b> 10 x - 18.4. / 25.4. / 2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. Ort: W4W – Dametzstrasse 1-5	<b>Mi 9.45 – 11.00</b> 160,-€
<b>YAM – Yoga Atmung Meditation</b> 15 x - 28.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 11.4. / 18.4. / 25.4. / 2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. Ort: YZ - Dinghoferstrasse 36-38	<b>Mi 17.00 – 18.15</b> 240,-€
<b>„Gehimmelt &amp; Geerdet“ - PRAXISRAUM Weibliche Spiritualität</b> 3 x - 13.4. / 11.5. / 15.6. Ort: W4W – Dametzstrasse 1-5	<b>Fr 15.00 – 17.00</b> 54.-€ (einzelner WS 20,-€)
<b>MBSR Mindfulness - Based Stress Reduction</b> <b>Kurs 2-2018:</b> 15.3. / 22.3. / 5.4. / 12.4. / 19.4. / 26.4./ 3.5. / 9.5.2018 1 Tag der Achtsamkeit	<b>Do 18:00 – 20:30</b> <b>28.04.2018 10:00 - 16:00</b>
<b>Kurs 3-2018:</b> 17.5. / 24.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7. / 12.7.2018 1 Tag der Achtsamkeit	<b>Do 18:00 – 20:30</b> <b>23.06.2018 10:00 - 16:00</b>
Inkl. Kursmaterialien (Übungs-Cd's und Schriften) Ort: Lebensraum - Dinghoferstrasse 36-38	380,-€
<b>MBSR Einzelarbeit</b>	auf Anfrage



## SEMINARE & SPECIALS

<b>MBSR Kompaktkurs auf Kreta</b>	<b>25.05 – 01.06.2018</b>
Ort:	Hotel Souda Mare Kreta
Leitung, Info und Buchung :	Otto Raich

<b>TAGE der Achtsamkeit und Selbst – Besinnung</b>	<b>16.-18.03.2018</b>
Ort:	Greisinghof, Tragwein
Seminarbeitrag:	230,-€
Leitung:	Otto Raich & Günther Vetter

<b>SOMMERSEMINAR Yoga &amp; Meditation „Verbunden-Sein leben“</b>	<b>29.06.-01.07.2018</b>
Ort:	Bildungshaus Brunnbach NP Kalkalpen
Seminarbeitrag:	240,- €
Leitung:	Ulrike M. Raich-Trauner

## EINZELBEGLEITUNG / Yogatherapie / Gesundheitsberatung

Einzelstunde	60,- € / Stunde
Individuelle Terminvereinbarung	
Leitung	Ulrike Magdalena Raich-Trauner

## EINZELBEGLEITUNG / Coaching und Supervision/ Meditationstherapie

Einzel- oder Team bzw. privat oder Unternehmen	Preis auf Anfrage
Individuelle Terminvereinbarung	
Leitung	Otto Raich



**WORKSHOP Kraft der Weiblichkeit / Hormon Yoga für Frauen & WORKSHOP Yoga und gesunder Rücken / Tiefenentspannung**

Training einzeln oder in Kleingruppen bis 6 Personen  
Erlernen des Programms inkl. Unterlagen  
Workshopbeitrag

Termine nach Vereinbarung  
Dauer 2-3 Stunden  
150,-€ Einzeltraining  
60,-€ / Person Kleingruppe

Individuelle Terminvereinbarung

Leitung :

Ulrike Magdalena Raich-Trauner

(Alle Preise inkl. Ust.)

**KURSBESCHREIBUNG**

**YAM Yoga**

Erlernen und Vertiefen grundlegender Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Meditationsübungen (Dharana) und das Praktizieren von Tiefenentspannung (Yoga Nidra) aus dem klassischen HATHA-Yoga stehen im Mittelpunkt. Im Vinyasastil verbinden sich fließende Bewegungsfolgen mit gehaltenen Körperstellungen und verschiedenen Atemtechniken.

**Yin Yoga Nidra**

Klassische Yogapositionen werden für längere Zeit gehalten. Durch das Üben eines ruhigen und natürlichen Atems in der Position werden die tiefer liegenden feinstofflichen Energien ins Fließen gebracht. Yoga Nidra besteht aus unterschiedlichen geistigen Übungen im Liegen wo mit bewusster Aufmerksamkeitslenkung tiefe körperliche, geistige und seelische Entspannung entsteht.

**Hormonyoga** nach D. Rodriguez

Veränderungen im Hormonspiegel beeinflussen unsere Stimmungen, unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Verfassung. Die speziell entwickelten Übungen nehmen auf natürliche Weise positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem z.B. auf unangenehme Begleiterscheinungen von Menstruation, des Klimakteriums, Unfruchtbarkeit etc. Hormon-Yoga ist eine klare und dynamische Aneinanderreihung von Körper- (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und geistiger Energielenkung, die in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden.

**Yogatherapie**

Ideal zur Gesundheitsvorsorge als auch begleitend bei diversen Beschwerden und chronischen Erkrankungen. Im Einzelsetting haben wir die Möglichkeit, individuell angepasste und ganzheitliche Übungsprogramme zu erarbeiten und so aufzubereiten, dass Sie problemlos zuhause geübt werden können. Yogatherapie ist für alle Menschen jeden Alters geeignet.

**MBSR**

Mindfulness-Based Stress Reduction ist ein 8 Wochen dauerndes Programm für eine verbesserte Stressbewältigung. Durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit wird das eigene Stressverhalten bewusst und der Raum für alternatives und neues Handeln entsteht

**Achtsamkeitsmeditation**

Das bewusste Spüren des Körpers und des Atems führt in die Präsenz, in das ganz Dasein. Von Moment zu Moment bedingungslos ja sagen, zu allem was sich auf den verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung zeigt, führt aus der Enge und öffnet den Raum zum Urgrund, wo tiefe Stille, Frieden und Entspannung erfahren werden können.



### **Herzmeditation**

Sich mit dem Bewusstseinsraum des Herzens verbinden - mit allem was wir sind und allem was sich im Moment zeigt. Dort finden wir tiefe Stille und Frieden. Wir üben die Herzmeditation, die aus den alten spirituellen Traditionen überliefert ist und ergänzen unsere meditative Arbeit auch mit Erkenntnissen Meditationsforschung. In Kontakt mit der Stimme des Herzens wird es möglich, voll und ganz die Gegenwart anzunehmen und sich neuen Möglichkeiten unvoreingenommen zu öffnen. Mit der Entwicklung des Herzbewusstseins erwachsen Mitgefühl, Güte, Liebe und Freude.

### **Meditation für Frauen - Stille \* Achtsamkeit \* Herzbewusstsein \* Energiefluss**

Mittels einfacher Energie- und Körperübungen verankern wir uns im Hier und Jetzt und tauchen geerdet in die Kraft der Stille ein. Übungen aus der Achtsamkeits-, Herz- und Energiemeditation helfen Körper und Geist zur Ruhe zu kommen, Gleichmut zu entwickeln und lassen uns tiefer in die meditative Erfahrungen zu sinken.

### **„Gehimmelt & Geerdet“ - Raum für weibliche Spiritualität**

In und über den heilsamen Kontakt mit unserem Körper bewegen wir uns gemeinsam nach Innen und tauchen ein in das Mysterium des Weiblichen und die schöpferischen Aspekte des Frauseins. Über achtsame Körper-, Energie und Atemübungen, Meditation, Begegnung und Berührung, Tanz und Übungen zum Selbstaussdruck kommen wir tiefer in Verbindung mit den Quellen der weiblichen Kraft und unserer innen wohnenden Weisheit als Frauen.

„Women are the highest form of beauty.“ (Sufi Saying)

Dieses Angebot ist für Frauen, die Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit und nach Verbundensein mit dem Fluss des Lebens spüren und bereit sind die Schönheit des Frauseins zu erforschen und zu feiern.

### **Gesundheitsberatung / Focusing**

Achtsame, ressourcen- und lösungsorientierte Begleitung zur individuellen Zielerreichung im Bereich ganzheitliches Gesundsein, Wohlbefinden und Lebensbalance. Je nach Anliegen und Ziel wird mit Methoden bzw. einen Methodenmix aus der Systemischen Zielarbeit, Focusing- und Yogatherapie und sportwissenschaftlichen Beratung gearbeitet.

### **Coaching / Supervision**

Begleitung von Einzelpersonen und Teams mit dem Ziel, Situationen zu reflektieren und die TeilnehmerInnen zu befähigen, die damit verbundenen Probleme und Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen, Konflikte zu lösen und Veränderungsprozesse aktiv zu steuern.

### **one2one**

Individuelle Begleitung im Einzelsetting mit Methoden aus dem Systemischen Coaching und Supervision, Yoga-, Meditations- und Focusingtherapie und Sportwissenschaftlicher Gesundheitsberatung.

**Info & Anmeldung**

[office@raich-trauner.com](mailto:office@raich-trauner.com) 0660 3643 725 & 0676 4040 715



## ALLGEMEINES zu den Begriffen SPIRITUALITÄT, ACHTSAMKEIT, YOGA & MEDITATION

### INTEGRATIVE SPIRITUALITÄT

Spiritualität wird begriffen als eine Lebenshaltung, die auf eine transzendente Wirklichkeit ausgerichtet ist, und beschreibt als Begriff eine umfassendere und damit höhere Sicht auf das Ganze des Lebens, seine wahre Fülle auf das, was wirklich zählt.

Spiritualität meint dem Ursprung nach auch das „Getragensein vom Geist Gottes“.

Sie stellt jenen Lebensbereich dar, der über die im Alltag üblichen Dimensionen Körper – Verstand – Gefühle hinausgeht und in dem sich auch die Suche nach einem Sinn und einem Ziel des Lebens äußert.

Spiritualität hat immer mit direkter Erfahrung zu tun, mit der Entwicklung von „Spürbewusstsein“, der Erweiterung unserer Wahrnehmungsfähigkeit, der Intuition und unserer Fähigkeit Liebe als göttlichen Ausdruck zu erkennen und zu erleben.

Spiritualität ist an keine Konfession gebunden, kann außerhalb und innerhalb jeder religiösen Tradition gelebt werden.

Mit „integrativer Spiritualität“ meinen wir die Anwendung und Integration unseres Bewusstseins für Spiritualität in allen Lebensbereichen. Das integrieren der spirituellen Erfahrungen in unseren Alltag, in die Familie und in unser berufliches Umfeld.

**ACHTSAMKEIT** ist eine Form der Aufmerksamkeit bzw. eine entwickelbare Haltung, Offenheit für neue Erfahrungen, so wie das Leben an sich zuzulassen. Dadurch wird es möglich, die Dinge so zu betrachten, wie sie sind, ohne sie zu beschönigen, zu überhöhen oder unter zu bewerten. Dies ermöglicht eine Art inneren Abstand, einen Freiraum, aus dem „Neues“ geboren werden kann. Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es, mit sich selbst tiefer in Kontakt zu kommen und dieses Gewahrsein auch im Alltag zu leben. Achtsamkeit ist eine einfache und wirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren und uns wieder mit unserer inneren Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen. Es ist die Kunst bewusst zu leben.

Die Wurzeln von **YOGA** reichen mindestens 3000 Jahre v. Chr. zurück und finden sich in Indien. Der Begriff Yoga heißt wörtlich übersetzt „Joch“ und bedeutet Vereinen, Einswerden mit dem Göttlichen. Im klassischen HATHA YOGA entwickeln Sie mittels Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen mehr körperliche Kraft und Beweglichkeit, Sie steigern Ihre geistige Flexibilität, Bewusstheit und Ruhe. Yoga ist ein Weg des Ausgleichs und der Einheit körperlicher, geistiger und seelischer Energien. Die Entwicklung der Balance zwischen aktiven TUN und einfachen SEIN steht im Vordergrund und fördert letztendlich Ihre spirituelle Entwicklung.

**MEDITATION** ist... „ein Abenteuer. Es geht darum herauszufinden, wer man eigentlich ist. Es geht um Dimensionen und Werte in meinem Leben – nicht um Ziele oder darum, wohin es einen bringt. Es gibt kein dort – es gibt nur hier.“ (J Kabat-Zinn) Meditation ist ein Seinszustand, den man/frau durch konzentrierte Methoden (Fokussierung auf ein Objekt, einen Klang, ein Mantra) und rezeptive Methoden (die Aufmerksamkeit wird auf alles was in der Wahrnehmung auftaucht gelenkt und das wird wertfrei beobachtet) entwickeln kann.