

Marma-Yoga

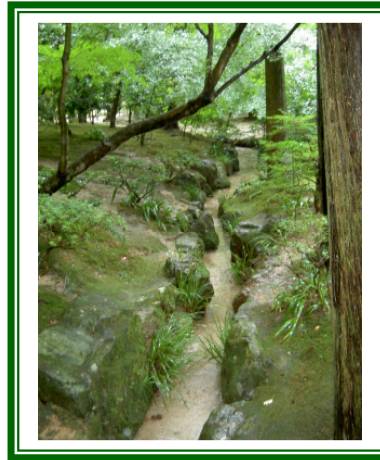
Marma-Yoga wurde von Prof. Rocque Lobo entwickelt. Er verbindet das jahrtausende alte Wissen des Yoga und Ayurveda mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden, wie der Psychosomatik, der Gehirnforschung, der Chronobiologie (biologische Zeitabläufe und Kernrhythmen des Körpers) sowie dem Bio-Feedback als Sprache des Körpers.

Die Marma-Lehre ist bereits in den alten indischen Schriften enthalten und wurde von Prof. Lobo wiederentdeckt.

Die Marmas sind vitale Stellen des Körpers in den Bereichen Knochen, Sehnen, Muskeln, Blutgefäßen etc., die wie Wach- und Warnposten frühzeitig Signale geben, wenn der Körper sich in einem Ungleichgewicht befindet.

Im Marma-Yoga geht es darum, über die Achtsamkeitspraxis diese Signale als Sprache des Körpers, als Bio-Feedback, wahrnehmen zu lernen und entsprechend darauf zu reagieren.

„Marma-Yoga ist die Kunst, den Bogen des Leibes in Liebe zu spannen, damit der Pfeil der Erkenntnis das Dunkel der Unwissenheit durchdringt.“
(Zitat – frei übersetzt aus den Upanishaden)



Gelegentlich
den Kreis verlassen.
Hinaustreten ins Freie und Offene.
Spüren, wie die Begrenzung wegfällt.
Aufatmen – Durchatmen.
(Zitat)

Kraftquelle-Frankfurt


Institut für Gesundheitsbildung

Ute Vetter

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Marma - Yogalehrerin und Pädagogin
für Integrierte Psychosomatische
Gesundheitsbildung (IPSG)

D-65929 Frankfurt am Main
Hostatostraße 41,

 +49 (0)69 / 33 25 09

info@kraftquelle-frankfurt.de
www.kraftquelle-frankfurt.de

Kraftquelle-Frankfurt

Institut für Gesundheitsbildung – Ute Vetter



Marma-Yoga Der sanfte Yoga

Atem
Bewegung – Stille

Quelle der Energie
und Erholung

Gleichgewicht für Körper,
Geist und Seele

Marma-Yoga

Gruppenbegleitung

Beginn: jeweils im Januar, April, September

Einstieg jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind

Zeitraum: 9 x 75 Minuten

Gruppe 1: dienstags 10:00 – 11:15 Uhr

Gruppe 2: dienstags 18:30 – 19:45 Uhr

Gruppe 3: mittwochs 17:45 – 19:00 Uhr

Gruppe 4: mittwochs 19:15 – 20:30 Uhr

Gruppe 5: donnerstags 17:45 – 19:00 Uhr

Ort: **Kraftquelle-Frankfurt**
Hostatostrasse 41
65929 Frankfurt-Höchst

Honorar: **90,00 €**

Anmeldung: Tel.: **069 / 33 25 09**

oder per e-mail: u-vetter@kraftquelle-frankfurt.de

Marma-Yoga

Einzelbegleitung

- Für alle, die aus beruflichen oder familiären Gründen regelmäßige Gruppentermine nicht wahrnehmen können.
- Für Paare, die gemeinsam Yoga üben wollen und die Kraft der Partnerübungen nutzen möchten.
- Für Menschen, die Yoga zur Unterstützung bei der Bewältigung von körperlichen oder seelischen Beschwerden ausüben möchten.

Einstieg in die Praxis

Zum Einstieg in die individuelle Übungspraxis ist es sinnvoll, zunächst einige Stunden unter Anleitung zu üben, um in der Ausführung der Übungen sicher zu werden.

Deshalb sollte die Yoga-Einzelbegleitung in Blöcken zu 5 Terminen (über drei bis vier Monate verteilt) begonnen werden, wobei die erste Stunde der Klärung der Ausgangssituation dient. In dieser Zeit wird so der Grundstein gelegt, für ein angemessenes und eigenverantwortliches Üben.

Honorar:

Block von 5 Terminen **€ 330,00**

Einzelstunde à 75 Min. **€ 75,00**

Für Paare:

Block von 5 Terminen **€ 550,00**

Einzelstunde à 75 Min. **€ 120,00**

Vita

1969 – 2005

Arzthelferin – Chefarztsekretärin

1988 – 2004

Diverse keramische und Ton-therapeutische Ausbildungen

1997 – 2002

Marma-Yoga Lehrerin – Pädagogin für Integrierte Psychosomatische Gesundheitsbildung – IPSPG Prof. Rocque Lobo, Institut für Gesundheitspädagogik München

1997 – 1998

Reiki-Meisterin/Lehrerin / Usui Reiki Ryoho / „Westliches Reiki“

2004 – 2006

Jikiden Reiki - Shihan – Lehrerin, Frank Arjava Petter und Tadao Yamaguchi, Jikiden Kenkyukai, Kyoto – Japan

2004 – 2006

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Thalamus-Schule, Mainz – Humanistische Psychotherapie Inst. für Kommunikation u. Gesundheit Ffm. – Psychopathologie
Bernhard Tille NLP Master-Trainer/Therapeut, HP (Psy)

2004 - 2010

Arbeit am Tonfeld® - Institut für Gestaltbildung - Prof. H. Deuser
Tiefenpsychologisch fundierte, nonverbale, phänomenologische Methode von Professor Heinz Deuser, Hinterzarten

2006 -2008

Schamanische Ausbildungen – Dr. Carlo Zumstein,
Psychologe/Psychotherapeut (FLSS) und Paul Uccusich (FSS)
sowie Lucia Lotze – Lehrbeauftragte von Sandra Ingermann

2008

Kinesiologische Fortbildungen – Touch for Health,
Brain Gym 1+2, Psychokinesiologie, Meridian-Klopfstechniken

2008

Peter Hess Klangmassage-Therapie® Intensivausbildung am PHI

2009

Hypnosetherapie – IEK – Berlin
NLP-Practitioner – B.Tille Inst.f. Kommunikation u. Gesundheit