



RISOMA

EMBODIMENT

**YOGA • YOGATHERAPIE • KÖRPERARBEIT
MASSAGE • COACHING**

Embodiment Häppchen (auf Spendenbasis)

- 11-11:45 'Sound Bath': Klangbad mit Kristall-Klangschalen
- 13-13:30 'Embodiment verstehen': Impulsvortrag mit Selbsterfahrung
- 14-14:30 'Verkörperter Atem': Somatische Atemreise
- 15-15:30 'Dein Nein, Deine Grenzen': Mini-Workshop Embodiment
- 16-16:45 'Yin trifft Yang': Yoga zum Schnuppern
- 17-18:30 Live Musik mit 'Nadieda'
- 19-19:45 'Erdung & Entspannung': Yoga zum Schnuppern
- 20-21:00 'Mantra & Klang': kleine Einführung & anschließend Mantrasingen

Wir feiern
1. Geburtstag!

25. Mai

11-21 Uhr

Kulinarische Häppchen

(Vegetarisch / Vegan)


mittags: Obst, Baguette, Aufstrich

nachmittags: Kaffee/Tee & Kuchen

abends: Massala Dosa (südindische Spezialität aus gefüllten Teigfladen)

jederzeit: Kalte Getränke

info@risoma.de
0157-332074456

www.risoma.de
 risoma_embodiment



GOTTSCHEDSTRASSE 31

'Soundbath':

11-11.45 Uhr

Klangbad mit Kristall-Klangschalen

Anika Winkler

Das Mini Sound Bath hüllt Dich in beruhigende Klänge ein und sorgt für Entspannung in Deinem ganzen System. Je nach deiner Intention kann das Klangbad ein Gefühl tiefer Harmonie und Ruhe erzeugen, oder energetisieren und Gedankenprozesse fördern. Deine Abkürzung in einen meditativen Zustand, in dem Erholung stattfinden kann und innere Erforschung beginnt.

'Embodiment verstehen und erleben':

13-13.30 Uhr

Impulsvortrag mit Selbsterfahrung

Robert Lengefeld

Warum Embodiment? Was verbirgt sich dahinter? Was macht Embodiment Arbeit aus? RISOMA Gründer Robert teilt seine Leidenschaft und Expertise in einem kurzweiligen Impulsreferat. Dich erwartet eine praktische und inspirierende Einführung in das Feld der Embodiment Arbeit mit kleinen Übungen und Selbsterfahrung.

'Verkörperter Atem': Somatische Atemreise

14-14.30 Uhr

Sarah Mannigel

Während dieser 30-minütigen Atemreise erforschen wir die Verbundenheit mit unserer Atmung auf neue Weise. Durch einfache Atemtechniken begleitet von sanften Bewegungen laden wir Körper, Geist und Atmung ein, in Einklang zu kommen. Diese ganzheitliche Integration fördert dein körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden.

'Dein Nein, Deine Grenzen'

15-15.30 Uhr

Mini-Workshop Embodiment: Dein Nein, Deine Grenzen

Manja Kendler

Embodiment Praktiken ermöglichen dir eine faszinierende Reise der Selbstentdeckung, bei der du lernst, die Sprache deines eigenen Körpers zu verstehen und zu nutzen. Der kurze Schnupperworkshop bietet eine Kostprobe, wie du mit Verstand, Herz und Bauch Wege erforschst, um besser Nein zu sagen und deine persönlichen Grenzen zu setzen. Vertiefe die Verbindung zwischen Körper und Bewusstsein und erlebe, wie ein bewusstes 'Nein' tatsächlich aus dem kraftvollen 'Ja' zu dir selbst entsteht.



'Yin trifft Yang':

Yoga zum Schnuppern

Nicole Dominguez

Wir verbinden das Prinzip der weiblichen Energie im Fluss mit dem Prinzip der männlichen Energie.

Wir erforschen in dieser Yogaeinheit beide Energien in uns und verleihen diesen Ausdruck mit unseren Körpern. Das Weiche, Ruhige, Hingebende trifft auf das Aktive, Bewegte, Fordernde.

16-16.45 Uhr

Live Musik mit 'Nadieda'

Hinreissende Klangästhetik, kunstvoll arrangiert aus Elementen wie Jazz, Hip Hop, Trip Hop, Dub und Texten, die in ihrer Tiefsinnigkeit zum Nachdenken und vor allem Fühlen anregen. Ansprechender Lauschgenuss für Körper, Geist und Seele.

17-18.30 Uhr

'Erdung & Entspannung':

Yoga zum Schnuppern

Verena Mey

Durch eine sanfte Gehmeditation verbinden wir uns zu Beginn bewusst mit dem Boden unter unseren Füßen. Darauf folgen ausgewählte Yogastellungen, die Stabilität, Zentrierung und innere Ruhe fördern. Eine yogische Tiefenentspannung aus dem Yoga Nidra ermöglicht dir schließlich tief in deine innere Ruhe einzutauchen und vollständige Entspannung zu erfahren.

19-19.45 Uhr

'Mantra & Klang':

kleine Einführung & anschließend Mantrasingen

Mantras beruhigen und fokussieren den Geist und ermöglichen eine tiefe Verbindung zu dir selbst, zu anderen und zu etwas Größerem. Das klangliche Erleben beim gemeinsamen Singen verstärkt diese Wirkung durch eine tiefere emotionale Resonanz. Nach einer kurzen Einführung durch RISOMA Gründer Robert vertiefen wir uns gemeinsam in den Klang ausgewählter Mantren.

20-21.00 Uhr

