



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## Anmeldung

## Yin-Yoga 2. Halbjahr 2020

Yin- Yoga ist eine sehr sanfte Form des Yoga und besonders dafür geeignet dem Stress des Alltags und unseren täglichen Verpflichtungen einen Ausgleich zu geben. Dabei kommt es nicht darauf an die Übungen besonders intensiv zu machen oder zu „perfektionieren“. Die Dosierung der Intensität wird bei jedem neuen Einlassen auf die Yin-Praxis neu erfahren und erlebt. Die verschiedenen Asanas (Körperübungen) werden dabei besonders lange gehalten und dabei von ruhigen und gleichmäßigen Atemzügen begleitet.

„Yin-Yoga ist die Zuwendung zu uns selbst“. In der Praxis wird uns deutlich, wie wir mit uns und unseren Grenzen und Möglichkeiten umgehen, wodurch sich eine intensivere und deutlichere Wahrnehmung für unseren Körper, unsere Gefühle & Bedürfnisse entwickelt. Unser Kontakt zu unserem Selbst wird dadurch unterstützt und gestärkt. Durch das Verweilen in den einzelnen Positionen tauchen wir in die tieferliegenden Bindegewebszüge, die Faszien ein. Verklebungen und Blockierungen im Gewebe können sich so sanft und anhaltend lösen. Dadurch können wir ganz ohne Anstrengung zunehmend beweglicher werden und die Muskeln bauen sich aus den tiefen Schichten heraus auf.

Die Yin-Yoga-Praxis ermöglicht uns eine angenehme körperliche und mentale Entspannung und ist auch für ältere Menschen, Menschen mit Bewegungs- oder anderen Einschränkungen, sowie bei Schmerzsyndromen, z.B. Fibromyalgie, Bandscheibenbeschwerden oder rheumatische Erkrankungen geeignet und vor allem für jeden geeignet, der nach mehr Ruhe und Gelassenheit in sich sucht.

Mitzubringen sind: Yoga-Matte, 1 Wolldecken, 1 Handtuch und 1 Kissen

## Termine 2. Halbjahr 2020

**Kurs III/ 2020** am 11.08., 18.08., 01.09., 08.09., 15.09. & 22.09 2020

**Kurs IV/2020** am 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 08.12., & 15.12. 2020

## Seminarzeiten

**Jeweils Dienstag** Gruppe I von 9 – 10.30 h & Gruppe II von 11 – 12.30 h

## Veranstaltungsort

„Lebensraum“, Österstr. 39 in 25704 Meldorf

## Anmeldung & Leitung:

Praxis für Systemische Therapie & Naturheilkunde  
Kim Saskia Heckens  
Österstr. 39, 25704 Meldorf  
Tel. 04832 / 978 80 80

**E-Mail:** [info@naturheilpraxis-heckens.de](mailto:info@naturheilpraxis-heckens.de)



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## Anmeldung

# Yin-Yoga 2. Halbjahr 2020

- Datum**
- Kurs III/2020 ab 11. August 2020
  - Kurs IV/2020 ab 22. Oktober 2020
- Seminarzeiten**
- Gruppe I von 9 – 10.30 h
  - Gruppe II von 11 -12. 30 h
- Ort**
- „Lebensraum“, Österstr. 39, 25704 Meldorf
- Kosten**
- Kurs III/2020 – 6 x je 15 € = 90 € zu zahlen bei Kursbeginn
  - Kurs IV/2020 – 8 x je 15 € = 120 € zu zahlen bei Kursbeginn

**Name** \_\_\_\_\_

**Straße** \_\_\_\_\_

**PLZ, Wohnort** \_\_\_\_\_

**Beruf** \_\_\_\_\_

**Telefon** \_\_\_\_\_

**E-Mail** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar verbindlich an:

### Teilnahmebedingungen & Datenschutzerklärungen

Anmeldung bitte schriftlich an oben stehende Adresse bis spätestens 1 Woche im Voraus. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig. Die Anmeldung ist erst verbindlich bei Bestätigung durch die Seminarleitung. Etwa 7 Tage vor dem Seminar erhalten Sie eine E-Mail, in der nähere Information zum Seminarablauf und eine Anfahrtsskizze beigelegt sind.

Sie können Ihre Teilnahme bis 7 Tage vor Beginn ohne Kosten absagen. Bei Rücktritt bis weniger als 7 Tagen vor dem Seminar wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 100 % des Rechnungsendbetrages einbehalten.

Wir behalten uns das Recht vor, aus zwingenden Gründen, z.B. Krankheit des Referenten, das Seminar ohne Fristeinholung abzusagen.

Die Teilnehmer werden in einem solchen Fall umgehend benachrichtigt und geleistete Zahlungen unverzüglich zurückerstattet.

Weiterführende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Datenschutzerklärungen: Alle persönlichen Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeben und ausschließlich für interne Zwecke der Betreuung, Information und Begleitung verwendet, z.B. für die Versendung aktueller Kursinformationen. Durch die Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer mit der Be- und Verarbeitung seiner personenbezogenen Daten zu den oben genannten Zwecken einverstanden. Durch die Anmeldung wird der Versendung unseres Newsletters an die angegebene E-Mail Adresse zugestimmt. Die Abbestellung des Newsletters kann per E-Mail oder telefonisch erfolgen.

Haftung: Das Seminar dient der Selbsterfahrung und bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Es ersetzt in keiner Weise notwendige ärztliche oder andere therapeutische Hilfe. Jeder Teilnehmer ist während des Seminars für das, was er tut, bekommt, gibt und erfährt, selbst verantwortlich.

**Unterschrift** \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Teilnahmebedingungen & Datenschutzerklärungen gelesen habe und sie akzeptiere. Meine Anmeldung ist erst verbindlich nach Bestätigung durch die Seminarleitung.