

6 Samstags-Seminare 2025 im Yogazentrum Markgräflerland-Müllheim

Mit Jadranka Marijan-Berendt



VERBINDUNGEN schaffen - aus der MITTE handeln -
Atem - Stimme - Klang.

Eine Folge von 6 Seminaren. Einzel buchbar.

Immer am Samstag von 10–15 Uhr, mit einer Mittagspause:

22. Februar, 12. April, 21. Juni, 02. August, 11. Oktober,
29. November.

Zu jeder Folge lade ich ein, mit der Thema-Beschreibung.

Themen - Überblick der 6 Seminar-Folgen:

22. Februar: Beckenkraft, Erdung – Aufrichtung - Mitte

12. April: Weibliche – Männliche – Atem-Kräfte

21. Juni: Leber – Magen - Niere. Welche Emotionen schwächen,
welche stärken uns?

02. August: Lunge – Darm – Drüsen. Atemvolumen vergrößern, mehr
Vitalität gewinnen.

11. Oktober: Alle Atem-Zentren, Chakren, in Harmonie bringen.

29. November: Becken – Kopf – Herz. Die Quelle deiner erschaffenden Kraft
in dir erfahren.

HERZ – die Heimat unserer wahren Natur. Physische und geistig-seelische
Bedeutung dieses zentralen Organs, in dem sich energetisch alle Polaritäten
verbinden und vereinigen = Zentrierung!

Erfahre deinen Körper, erfahre Empfindungen und Gefühle, die unser Gemüt,
unsere Psyche beeinflussen und **diese** wiederum unsere einzelne Systeme und
uns im Ganzen vollkommen dirigieren: Wie?

Über die Gedanken – über die Gefühle – über die Taten und über den ATEM!

Wenn es im Alltag zu Überforderung, zu Stresssituationen kommt, zeigen sich Bedürftigkeit, Mangel und das Ganze führt oft zu Vereinsamung, Gefühllosigkeit, Schwäche und Depression.

Andersherum sind wir über das ganze System **genauso stark empfänglich** für **die vitalen, Freude-vollen, Friedens-gebenden Kräfte**, die erweckt werden können durch gute **Atem-Körper-Übungen**, durch **wunderbare Klänge der Naturinstrumente (Klangschalen-Gongs- Monochord** und durch die **eigene Stimme**). Wir erwecken unsere Lebensenergie, die uns Kraft gibt, all unsere Aufgaben im Alltag, im Beruf und in unseren Beziehungen optimal zu leben und sie kreativ zum Ausdruck zu bringen. Und zu dem zu kommen, die/der DU wirklich bist: **ICH BIN DIE - DER ICH BIN.**

Bitte warme Socken, eine Decke und dein Mittagessen/Tee mitbringen.
Kaffee und Süßes stelle ich bereit.

**Wo: Yogazentrum Markgräflerland,
Mauchener Str. 5, 79379 Müllheim**

Zeit: 10–13 Uhr und 13:30 – 15 Uhr

Kosten: 105 €! Extra Preis: bis zum 22. Jan. 95 €

Info und Anmeldung:

jadrnkam.berendt@t-online.de **oder 0175-9028168**

Alle 6 Seminare: 630 € Extra Preis: bis zum 22. Jan. 560 €

**!!! Achtung: Wegen der Raumbelagung, nur der erste
Seminartag: Sa, 22. Februar, von 13 Uhr - 18 Uhr.
Mit Kaffee-Pause.**