



Yoga und Schreiben

Workshop mit Nora Vogt und Sibylle Ciarloni

Sonntag, 19. September 2021

9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Räumlichkeiten DO bewegt, Rieden bei Baden

Widme dich einen Tag lang deinem Körper und deinen Gedanken. In diesem Workshop begeben wir uns auf eine sorgfältige Wahrnehmungsreise. Wir bieten dir einen Raum, in dem du dich geborgen fühlen kannst. Dort begleiten wir deinen Körper und deinen Geist durch einen besonderen Sonntag. Du probierst aus, bewegst dich, und lässt nachspürend und schreibend zu, was zu dem Zeitpunkt möglich und gewollt ist. Mit Übungen aus dem Yoga und aus der Schreibkunst erkunden und benennen wir. Wir leiten dich an zum Innehalten in der Stille, zum Durchfliessen deiner aktuellen Übergänge, zum Kontakt zu deiner Gedankenwelt und zu den passenden Wortbildern.

Das **Programm** könnte etwa so aussehen:

Morgen

Start 9.30 Uhr mit Begrüssung, Infos zum Ablauf, Vorstellung Sibylle und Nora

Morgenyoga

kurze Pause

erster Schreibeil

Abschlussteil in Gruppe*

Nachklängen auf Matte oder schreibend

Aussicht auf Nachmittag

Eine Stunde Mittagspause individuell.

Nachmittag

Start 13.30 Uhr mit Yogateil

kurze Pause

zweiter Schreibeil

kurze Pause

Abschluss in Gruppe und Aussicht*

Abschluss mit Entspannung auf Matte

Sibylle und Nora sind auch danach noch für Austausch und Feedback da.

Programmanpassungen sind möglich und wir werden uns auch erlauben, am Workshop selber situativ Übungen einzuflechten oder anzubieten.

«Mitnehmen»

Bequeme Trainingskleider, allenfalls zum Wechseln, ein warmer Schal und Socken für die schreibenden Zeiten

Deine Yogamatte und eine Decke

Ein Notizheft und Schreibstifte

Offenheit am Austausch mit anderen*

Interesse an Innenschau und am Arbeiten mit sich selbst*

Dein Mittagessen und dein Getränk

*Niemand muss berichten oder vorlesen, aber nach Schreibübungen gibt es manchmal Erfahrungen oder Eindrücke, die man mit den anderen teilen möchte.

Tee, Wasser, Saft, Knabbersnacks und Früchte für Zwischendurch werden von DO bewegt offeriert.

Ort

Der Workshop findet in den [Trainingsräumlichkeiten von DO bewegt](#) an der Landstrasse 2b in Rieden bei Baden statt.

Kosten

Fr. 220.00 pro Person.

Die detaillierten Informationen für die Zahlung bekommst du rund zwei Wochen vor dem Workshop per Mail. Die Zahlung muss bis spätestens am Mittwoch vor dem Workshop bei DO bewegt eingegangen sein.

Anmeldung

Bitte melde dich bei Interesse rechtzeitig an. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Die Anmeldung erfolgt per Mail an nora@do-bewegt.ch. Teile uns bei deiner Anmeldung folgenden Angaben mit: Vorname, Name, Adresse, Geburtsdatum, deine gewohnte Mailadresse und Mobilnummer.

Bitte teile uns auch mit, wenn du Beschwerden oder Beeinträchtigungen hast, über die wir informiert sein sollten.

Der Workshop wird bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 8 Menschen durchgeführt. Die Gruppe soll sich aus 8-10 Menschen zusammensetzen. Wir führen auch eine Warteliste.

Nötige Hinweise

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Und noch zu uns

Sibylle Ciarloni und Nora Vogt leiten den Workshop und begleiten dich durch den Tag.

Sibylle Ciarloni lebt an der italienischen Adriaküste. Der aufgeräumte Horizont unterstützt sie in ihrer Arbeit als Autorin. 2020 hat sie sich am Institut für Entspannungstechniken in Berlin in kreativem Schreiben fortgebildet. Sie praktiziert selber Yoga und setzt sich immer wieder mit Körper und Geist und dem Dazwischen auseinander.

www.sibylleciarloni.com

Nora Vogt unterrichtet seit 15 Jahren Yoga und leitet den Yogabereich bei DO bewegt. Für Nora dient Yoga als Instrument, sich selber zu erleben. Körperwahrnehmung und innere Ausrichtung sind ihr zentral. Mit ihrer Art zu unterrichten lädt sie Menschen ein, mit Yoga das eigene Mass zu finden, auf der Matte wie im Alltag, und ermutigt und begleitet sie auf diesem Weg.

www.do-bewegt.ch/team/nora

*«Es geht es nicht darum, zu sehen, was wir nicht (getan) haben,
sondern darum, dir den Dingen* bewusst zu werden,
die dich gleichzeitig beweglich und ausgeglichen sein lassen»*

*Für «Dingen» könnte auch stehen: Kräften, Energien, Qualitäten, Eigenschaften, Tätigkeiten, Bewegungen, Gegebenheiten, Rhythmen und vieles mehr. Ergänze gerne frei für dich.