

Yogaschule Fresendorf



Fit & Vital Centrum UG
Am Schloßberg 9, 18184 Fresendorf
fitundvital.schmidt@web.de, 01723929502

Workshop Termine 2026

- | | | |
|---|----------------------|-----------------|
|  | Augen2Gesund | 28.März |
|  | Zeit für Dich | 12.April |
|  | Vaastu | 9.Mai |
|  | Augen2Gesund | 19.Sept |
|  | Zeit für Dich | 10.Okt |

An unseren Workshops kann jeder teilnehmen auch ohne Yogaerfahrung!

AUGEN 2 GESUND



Workshop

Wiederherstellung der Sehkraft

ICH SEHE ZEICHEN BUCHSTABEN UND WÖRTER!

11pt

DEUTLICH SEHE ICH ALLES WAS ICH BETRACHTETE!

10pt

ICH ARBEITE AN MIR UND ERKENNE MEINE MÖGLICHKEITEN!

9pt

WAS IMMER ICH ANFANGE MACHE ICH GUT!

8pt

Ich danke mir und lobe mich! Ich kann ohne Brille auskommen! Alles gelingt mir!

7pt

Verfixt und zugenäht! Ich lese das ohne Brille! Genial!

6pt



Workshop

Wiederherstellung der Sehkraft

10:00 – 11:30

Handlungsformel für den Erfolg

11:45 – 12:45

Korrektur der Sehkraft-Basisübungen

14:30 – 15:15

Fallgruben ich zweifle, hoffe und wünsche

15:30 – 16:15

Augenübungen, Tratak, Konzentration auf Zahlen

16:30 – 18:00

Arbeitsmittel, Literatur, Filme

Beschreibung frei nach Mirsakarim Norbekov:

Schlechtes Sehen ist keine Krankheit sondern eine schlechte Gewohnheit. Wenn du an deiner Sehkraft arbeitest, hat das eine direkte Beziehung zur Verjüngung des gesamten Organismus. Darüber hinaus verändert es deine Beziehung zur Außenwelt zu dir SELBST und zur gesamten Liste deiner Leiden und Probleme. Den Mechanismus der Wiederherstellung der Sehkraft zu verinnerlichen ist gleichbedeutend mit „die Kunst des Siegens“ zu beherrschen. Wenn du innerlich nicht die erforderliche Stimmung herstellst, kannst du 100 Jahre auf eine Besserung warten – da passiert nichts! Wir sichern uns ab, indem wir das Fehlen einer Niederlage anstreben:)

p.P. gesamtes Programm mit Verpflegung und Audios **180,-€**

Kaleshwara Vaastu



FEUER

Willenskraft, Antrieb, Transformation, Verlangen, es ist die Kraft, die dich vorantreibt oder dein Leben in Brand setzt.

WASSER

Emotionen und Intuition, im Gleichgewicht ist es dein kreativer Fluss, im Ungleichgewicht eine überwältigende Flut.

LUFT

Intellekt, Denken, Analyse, Klarheit, kann aber auch zu endlosem Grübeln und existenzieller Angst führen.



ERDE

steht für Bodenständigkeit und Stabilität, hilft dir Ideen umzusetzen, kann dich auch feststecken lassen wenn du dich an die materielle Welt klammerst



Workshop

Die indische Kunst des harmonischen Wohnens

10:00 – 11:30

Die Elemente und ihre Eigenschaften

11:45 – 12:45

Praktischer Teil 1 Grundprinzipien

14:00 – 15:00

Praktischer Teil 2 Zuordnung der Quadranten

15:30 – 16:30

Platzierung von Möbeln, Lage der Räume

16:30 – 18:00

Die Elemente-Eigenschaften zum höchsten Wohl nutzen

Wohnungen, Häuser und Gärten sollten im Idealfall die fundamentalen Kräfte und Prinzipien des Universums wieder spiegeln. Gesundheit und Wohlstand sind die unmittelbaren Auswirkungen eines Bauwerks was im harmonischen Gleichklang mit den Kräften der Natur schwingt, von der kleinsten Hütte bis zum prunkvollen Palast. Wir müssen uns die Zusammenhänge von Innen und Außen, Mikrokosmos und Makrokosmos wieder bewusst machen um die spürbare Ruhelosigkeit und Zerrissenheit in uns selbst und in der Gesellschaft korrigieren zu können. An diesem Samstag werden wir zu Architekten und Schöpfer unseres Lebensraumes in Theorie und Praxis!

p.P. gesamtes Programm und Verpflegung **135,-€**

ZEIT FÜR DICH

DICH

Workshop



...mit Herz-Kohärenz-Training

...WANDERN
ENTSPANNEN
DEHNEN...





Workshop

Zeit für Dich

10:00 – 11:30

Wanderung in den Kösterbecker Bergen

12:00 – 13:00

Dehnungsprogramm

13:00 – 13:30

Entspannungsprogramm

13:30 – 14:00

Knäcke, Kekse, Aufstrich, Obst, Kaffee, Tee

14:00 – 15:00

Was ist Herz-Kohärenz-Training?

Die Natur um Fresendorf herum lädt dich ein über Stock und Stein, durch Wald und Wiese zu marschieren. Ausgeglichen in Körper und Geist geht es dann in eine sanfte Dehnungsstunde. Nach einem ausgiebigen Entspannungsteil und einer leichten vegetarische Stärkung beschäftigen wir uns mit dem Herz-Kohärenz-Training. Das ordnende Prinzip der kontrollierten Atmung wird in kurzer Zeit auf dein Herzschlag übertragen. Auf einem Bildschirm siehst du, was deine rhythmische Atmung bewirkt. Das HRV Training ist eine sehr heilsame, beruhigende und wirkungsvolle Methode das gesamte Körpersystem über den Atem zu regulieren.

p.P. gesamtes Programm und Verpflegung **60,- €**