

# NLP & Iyengar-Yoga

4 Stunden Workshop



Körper Fokus

Geist



Atelier Rixdorf  
Richardstraße  
Berlin-Neukölln

Samstag, 7. Mai 12 - 15:45 Uhr  
& Montag, 9. Mai 13 - 17 Uhr  
im Iyengar Yoga Zentrum Berlin

Sonntag 8. Mai, 12 - 16 Uhr  
im Atelier Rixdorf

Kosten: 75 Euro  
Frühbucher bis 15.4.: 65 Euro

Anmeldung & Info unter:  
[yoga@claudiyengar.com](mailto:yoga@claudiyengar.com)



Iyengar Yoga Zentrum Berlin  
Hochkirchstraße  
Berlin-Schöneberg

**Mitbringen:**  
**Bequeme yogataugliche Kleidung**  
Wenn ihr möchtet, überlegt Euch im Vorfeld  
eine Thematik, die Euch gerade beschäftigt und  
sich (nach dem Workshop) leichter anfühlen darf.

Mit einem neuen Format möchten wir uns gleichsam auf Körper und Geist fokussieren, und dabei die Methodiken von Iyengar-Yoga und neurolinguisistischen Programmieren (NLP) vorstellen und gemeinsam anwenden.

Manchmal stecken wir fest, drehen uns im Kreis, schaffen es nicht, unsere eigenen Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren oder wissen einfach nicht, wie wir voranschreiten können.

Wir möchten Euch inspirieren Yoga & NLP zu nutzen, um innerlichen Blockaden oder negativen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen und mit klarem Blick auf die eigenen Stärken und Innenwelten ein fokussiertes Ziel zu formen und anzugehen.

Wir sind überzeugt, dass sich die Methodik und Kompetenzen von Yoga & NLP sehr gut ergänzen und bereichern.

So wurde die Idee zu diesem Workshop-Format geboren um mit Euch gleichsam Körper und Geist neu zu entdecken, zu beleben und in der Dynamik der Gruppe zu stärken.

Unser gemeinsamer Ansatz bietet Neulingen und Interessierten ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit, sich körperlich und mental den beiden Methoden anzunähern.

Wir freuen uns auf intensive und leichte, innige und erhellende und definitiv Energie-gebende und motivierende vier Stunden mit Euch!



*Was wir mitbringen*

*Wer wir sind*

#### Iyengar YOGA

Yoga unterstützt darin uns am Beispiel des eigenen Körpers intensiver wahrzunehmen (z.B. Ist eine Schulter steifer als die andere? Ist ein Bein stärker als das andere? Weiß ich eigentlich wie sich meine Zehen anfühlen?). Die eigene Wahrnehmung zu schulen und dabei ganz wertfrei den Atem im Zusammenspiel mit dem Körper in den Haltungen zu beobachten, ist der erste Schritt in Richtung Veränderung.

Die Besonderheit am Iyengar Yoga ist, dass es wirklich für alle geeignet ist, ob alt oder jung, gesundheitlich fit oder körperlich beeinträchtigt. Mit Hilfe von sogenannten Yoga-Hilfsmitteln wie Decken, Gurten, Klötzen u.ä. kann jede Position richtig eingenommen werden.

#### NLP

Das Neurolinguistische Programmieren ist eine zielorientierte Kommunikationsmethode, die ebenfalls unsere Wahrnehmung und unseren Fokus zur Grundlage nimmt. NLP kann dabei helfen innere Blockaden zu erkennen und aufzulösen, hilfreiche Impulse zum Erreichen eigener Ziele zu setzen oder hinderliche Überzeugungen über sich selbst oder Situationen im Außen mit neuen zielführenden, motivierenden Ansichten und Vorgehensweisen zu ersetzen.



#### Claudia Lamas C.

Seit 2012 praktiziere ich den klaren und präzisen Stil des Iyengar Yoga und bin seit 2018 zertifizierte Iyengar-Yoga Lehrerin in Berlin. Am Lehr- und Erkenntnisweg Yoga fasziniert mich, dass wir selbst die Möglichkeit haben, unseren Körper und Geist und deren Bedürfnisse, zu erkennen, zu verstehen und unser Handeln und Denken daran zu orientieren. Iyengar Yoga ist eine Form des Hatha-Yoga. Die korrekte Körperausrichtung in den Yogahaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) bilden die Grundlage für dieses Yoga nach B.K.S. Iyengar.

[claudiyengar.com](http://claudiyengar.com)

#### Tobias Kegler

Als ich vor Jahren das erste Mal mit NLP in Berührung kam, war ich sofort begeistert. Die schnelle, logische und transparente Vorgehensweise hat mich nachhaltig überzeugt. Nach einem intensiven Seminar-Wochenende kam ich erneuert und mit einem völlig neuen Blick auf mich, meinen Umgang mit mir und der Welt zurück. Die Entdeckung der Kraft und Lösungsansätze die ich in mir trage- kombiniert mit den positiven körperlichen Visualisierungen hat mich tief berührt.

Diese Erfahrung hat mich dazu bewogen, die Methoden des NLP selbst zu lernen und weiterzugeben. Seit meiner Ausbildung bei Spektrum NLP in Berlin arbeite ich als zertifizierter NLP Practitioner im Raum Stuttgart, Heidelberg und Berlin.

[lightgedanken.de](http://lightgedanken.de)