

## Ayurveda trifft Yoga



## Auszeit-Tage

⇒ Belohne dich mit einer Übernachtung im **Märchenhaus** und nutze am Abend die Infrarotkabine, das Yogastudio für eine Massage im Tuch oder das Gelände mit Feuerplatz, Terrasse und Baumzelt.

⇒ Begleite uns zu einem Tag, der alles zu vereinen vermag: Yoga an einem Kraftplatz, Wandern, Einkehr zu Vortrag und Mahlzeit, Entspannung pur in der Natur.

31.08.25 im Klosterpark Altzella und am  
30.11.25 im Seminarhaus Bad Lausick

## Auszeit-Wochenende

### „Schwerelos glücklich mit Yoga im Tuch“

⇒ 9. bis 11.05.2025 in Neuhermsdorf  
im Landhotel Altes Zollhaus

⇒ Leistungen

2 Übernachtungen mit Frühstück

Vortrag zur Heilkraft der Kälte

Wandern im Grenzwald

Saunaritual und Schwimmteich

Meditation und Feuerspektakel

Yoga im Saal mit Arieltüchern und Schulterstandhocker

Verkostung frischer Kräuter und Gewürze

⇒ Hebe ab für p.P. 300,00 Euro und 3 Tage



## Auszeit-Woche

### Gesundheitstage auf Usedom

### „Komm mit an die Ostsee, weil Wasser und Wind dort so reinigend sind“

⇒ 7. bis 12.09.2025 im Café Knatter/Ückeritz

⇒ Leistungen

5 Übernachtungen in DZ oder Apartment  
inkl. ayurvedisches Frühstück

Fahrrad in der Kurtaxe enthalten

Yoga auf Wiese und Stand up Paddling Board

Kochworkshop und Ernährungsberatung zu  
Basics der Ayurvedalehre

Vortrag zu Spurenelementen / Mikronährstoffen

Massagen dem Stoffwechselltyp entsprechend

⇒ p.P. 550,00 Euro



## Kontrast Reich Yoga Terrasse



## Kontrast Reich Yoga Raum



Heike Seewald-Blunert  
Termine unter mobil 0177-8587507  
kontakt@kontrast-reich-training.de

### Kontrast Reich

Hauptstraße 11

09235 Burkhardtsdorf/OT Meinersdorf

### Büro

Kauffahrtei 25, 09120 Chemnitz



Im Kontrast Reich ist der Name Programm  
Beginne Yoga auf deine Art mit uns



## Dafür stelle ich mein breites Spektrum

aus drei Berufen und 30 Jahren Erfahrung  
als meine Berufung zur Verfügung.

Mehr erfahren unter:



[www.kontrast-reich-training.de](http://www.kontrast-reich-training.de)

## Präventionskurse im Kontrast Reich

- ⇒ Montag  
Faszienyoga mit **Silvia** und Pilates mit **Denny**
- ⇒ Dienstag und Donnerstag  
Kinderyoga und Hathayoga mit **Heike**
- ⇒ Mittwoch  
Qigong mit **Dagmar** und Mutter-Kind Yogamix mit **Heike**
- ⇒ Freitag  
Einzelunterricht und Spezials zum Start ins Wochenende
- ⇒ Samstag  
Workshops, Kochevents, Familienangebote
- ⇒ **aktuelle Kurszeiten:**  
[www.kontrast-reich-training.de](http://www.kontrast-reich-training.de)  

## Komm in deine Mitte

Um die Balance zu halten, sind „Das.Brett“, Aerialtücher, Faszienrollen, Yogarad oder Schulterstandhocker nützliche Helfer.



## Hathayoga in der VHS oder Jurte

Für Gruppen bin ich in Chemnitz und Umland aktiv. Montags finden Kurse im Tietz in Chemnitz und auf dem MIO in Ottendorf oder der Scheune in Niederwiesa statt.

### Außerdem

Für jede Zielgruppe ein Angebot

- ⇒ Schwangere und Mama mit Baby
- ⇒ Seniorenyoga ab 50+ und Menschen mit chronischen Beeinträchtigungen
- ⇒ spezielles Hormonyoga für Frauen
- ⇒ Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 12 Jahren, Geschwister im Mischkurs

Für jedes Zubehör einen Workshop

- ⇒ Theorie und Praxis, bevor es zum häuslichen Gebrauch bestellt wird, z.B. das Tuch
- ⇒ Erweiterte Zeiteinheiten für Paare oder Familien können individuell vereinbart werden
- ⇒ Vorträge, Feste und Ferienprogramme finden geplant oder spontan statt



## Yoga im Einzelunterricht

Für Privatstunden in 1:1-Betreuung

- ⇒ Drei Teile finden kompakt und max. zu viert statt, wobei Ankommen und Verabschieden zu gleichen Teilen auch einen kurzen Austausch zum aktuellen Befinden beinhaltet.
- ⇒ Sei es aus gesundheitlichen Gründen oder weil organisatorisch keine feste Gruppe machbar ist, findet der Einzelunterricht zur Wunschzeit statt, auf die Belastbarkeit abgestimmt und ggf. mit den passenden Hilfsmitteln.
- ⇒ **Preise:**  
Privatstunden zwischen 30,00 bis 50,00 €

## Yogatherapie auf dem (SUP) Board

Im Sommer ist Yoga auf dem SUP angesagt. Boards sind ausleihbar und stehen an den Seen der Umgebung zur Verfügung. Im Winter kommt das Balanceboard zum Einsatz.



## Finde dein Yoga – an Land, auf dem Wasser oder in der Luft

### Aufbau einer Yogaeinheit

- ⇒ Begrüßung und Atemübung
- ⇒ offene Kurse beginnen vier mal im Jahr über 10 Wochen, was bleibt ist immer das Übergangsritual vom Alltag in die Stille
- ⇒ Der Hauptteil besteht aus verschiedenen dynamischen oder statischen Haltungen im Sitzen, Liegen, Stehen oder Knien (Asanas)
- ⇒ Abschlussentspannung mit Musik, Meditation oder Partnerübung

### Finde Entspannung mit Namaste am See, Terrassenyoga, Yoga im Aerialtuch oder bei dir Zuhause?

### Preise:

- Die AOK übernimmt die Kosten per Gutschein, andere Kassen erstatten zurück  
Einzelstunde 12,00 €, Kinder 9,00 €
- Achterblock für 96,00 € innerhalb von 10 Wochen aufzubrauchen

