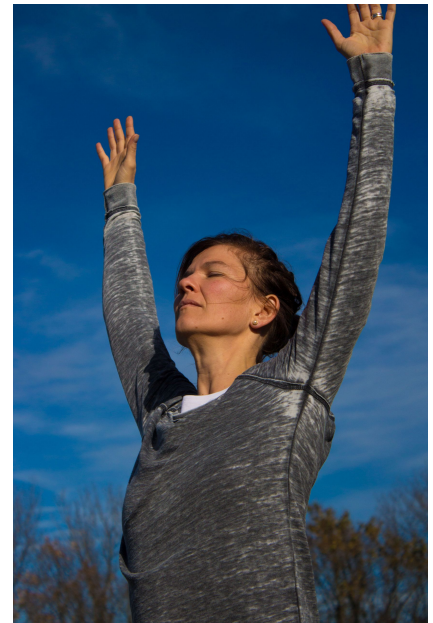


# Wyda - traumasensibles keltisches Yoga

**Was ist Wyda?** Wyda ist keltisches Yoga. Wie in der bekannteren asiatischen Lehre gibt es eine Reihe von Körperübungen oder auch Übungsabfolgen und Meditation. Die Meditation wird mit einer besonderen Handhaltung, der „Druidenfaust“ durchgeführt.

## **Kann jeder Wyda machen?**

Prinzipiell ja. Es gibt eine Reihe von kurzen Meditationen und Bewegungen, die auch bei körperlichen Einschränkungen gut durchzuführen sind. Wyda ist kein Sport. Es geht nicht darum Leistung zu erbringen. Wyda ist eine Einladung „zu sich zu kommen“, innezuhalten, achtsam zu sein. Wyda machen wir mit unserem Körper, nicht gegen ihn.



## **Wyda wirkt ausgleichend.**

Wyda zu praktizieren unterstützt unsere Gesundheit. Es hilft nach einem anstrengenden Tag den Kopf frei zu bekommen und wieder Kraft zu tanken. Wyda hilft bei emotionalen Berg - und Talfahrten immer wieder Fuß zu fassen und Erdung zu finden.

## **Was ich an Wyda besonders liebe?**

Es hilft. An Tagen, wo ich mich am Ende meiner Kräfte fühle, komme ich gestärkt aus meiner Wyda Praxis. Wenn ich aufgewühlt bin und gestresst, merke ich, wie es nachlässt und ich Ruhe finde. In emotional schwierigen Situationen, habe ich den Mut mich meinen Gefühlen zu stellen, ohne dabei den Halt zu verlieren. Und egal wie erschöpft ich mich fühle, Wyda geht immer.

## **Wyda als Angebot während der Therapie-Urlaubs-Woche**

Wyda ist für mich Werkzeugkasten und Notfallkoffer in einem. Wyda in der Therapiewoche ist eine Einladung Wyda kennenzulernen. Ich stelle eine Handvoll Übungen vor und biete an auszuprobieren, wie sie sich für deinen Körper anfühlen und umsetzen lassen. **Richtig ist, was sich richtig anfühlt und das Vertrauen in den eigenen Körper stärkt!**

Übungen, die dich an deine Kraft erinnern, Übungen, die deinen Körper in Bewegung bringen, wo dich Anspannung unbeweglich macht und solche, die dir helfen zur Ruhe zu kommen, wenn du in Aufruhr bist. Übungen für morgens, abends und zwischendurch.

**Mag.a Barbara Lachnit**

Studium Biologie und Erdwissenschaften TEM -Trainerin

Journal Writing Coach

Craniosacrale Körper - und Tiefenarbeit

Yoga, Wyda und Breathwalk Lehrerin

Traumapädagogin i.A.

**Termin:**

Dienstag, 19.4. 2022, abends

Mittwoch, 20.4. 2022, morgens und abends

Donnerstag, 21.4. 2022, morgens und abends

Freitag, 22.4. 2022, morgens

**Kurszeiten:**

Morgens 8.00 bis 8.30 Uhr

Abends 18.00 Uhr bis 18.45Uhr

**Kosten:**

Morgens € 15.- pro Einheit

Abends € 20.- pro Einheit

**Anmeldung und Info:** [barbara.lachnit@gmx.at](mailto:barbara.lachnit@gmx.at)

oder kurzfristig vor Ort

max. 8 TeilnehmerInnen

**Treffpunkt wird je nach Wetter vor Ort ausgehängt!**

**Bekleidung:** bequeme Kleidung, Indoor oder Outdoor