



© www.iStock.com, Resica

# Seminar

## Selbstfindung

**Mit dem Herzen sehen – spüre Deine Seele und was DIR gut tut.**

### Seminarinhalt:

- Wer bist Du wirklich?
- Was sind Deine Bedürfnisse?
- Bist Du nur für alle Anderen da?
- Was macht Dir Freude?



Hier erkläre ich Dir, wie Du Deinen Weg zu Dir selbst findest.

Warum es wichtig ist, für Dich zu sorgen, bevor Krankheiten Dein Leben bestimmen können.

Ursachen, Wirkungen und Lösungen – Dich selbst wieder zu fühlen!

### Seminarablauf:

9.00 Uhr	Wir lernen uns kennen
9.30 Uhr	Was ist ayurvedische Psychologie? Gespräche, Theorie, Austausch. Du wirst Dich wieder erkennen, verstehen und einen anderen Blickwinkel bekommen.
10.45 Uhr	kurze Pause
11.00 Uhr	Übungen zur Entspannung, um Dein Herz und Deine Bedürfnisse wieder wahrzunehmen
12.30 Uhr	Festhalten Deiner Emotionen
13.00 Uhr	Pause mit kleiner Mahlzeit
14.00 Uhr	Ziele erkennen und Deinen Weg finden
15.30 Uhr	kurze Pause
15.45 Uhr	Was möchtest Du ändern? Deine Erkenntnis...
16.30 Uhr	Tiefenentspannung, berühre Deine Seele
17.00 Uhr	Verabschiedung

Ich freue mich auf Dich, Manuela

**Termin: Samstag, den 14. September 2024 von 9.00 bis 17.00 Uhr**

**Kosten: 240.-, Teilnehmer: max. 8 Personen**

Weitere Termine je nach Anfrage!

Die Anmeldung und Informationen findest Du auf der letzten Seite.

**Manuela Marburger**

Psychol. Ayurveda-Therapeutin, Meditationsleiterin,  
Vyana-Yogalehrerin, Buddhistische Psychotherapeutin

Schloßstraße 90 · 75045 Walzbachtal · Tel. 0176 - 71 22 69 83

E-Mail: [info@manuela-marburger.de](mailto:info@manuela-marburger.de) · [www.manuela-marburger.de](http://www.manuela-marburger.de)



# namaste

Ayurvedische Gesprächstherapie  
& Meditation



# Seminar

## Wechseljahre und Emotionen

**Gefühle und deren Ausbrüche frühzeitig erkennen und verstehen.  
Innere Ruhe durch achtsame Übungen für den Körper und kühlende Atemtechniken.**

### Seminarinhalt:

- Spüre rechtzeitig, wenn Deine Stimmung kippt und unerwünschte Emotionen aufkochen.
- Lerne mit achtsamen Bewegungen Deinen Körper besser kennen und setze neue Energien frei.
- Geführte Achtsamkeit schenkt Dir innere Ruhe.
- Kühlende Atemtechniken lassen Hitzewallungen abklingen.
- Die Wirkung von Meditation, Mudras und Mantras.

Hier geht es auch um den Erfahrungsaustausch untereinander.

Was passiert gerade mit Deinem Körper?

Veränderungen akzeptieren, den Körper so lieben wie er ist. Du bist perfekt!

Sexualität... mehr oder weniger Lust? Was möchtest Du und was kannst Du dafür tun?



### Seminarablauf:

9.00 Uhr	Wir lernen uns kennen
9.30 Uhr	Was ist ayurvedische Psychologie? Ayurveda und die Wechseljahre – Gespräche und Austausch.
10.30 Uhr	kurze Pause
10.45 Uhr	Gefühle wahrnehmen und unerwünschte Ausbrüche lenken
12.00 Uhr	Entspannung, Achtsamkeit, Übungen für Deine innere Ruhe
12.30 Uhr	Gedanken festhalten
13.00 Uhr	Pause mit kleiner Mahlzeit
14.00 Uhr	Meditation, Mudra und Mantra für Deine innere Ruhe und Geduld
15.15 Uhr	Zusammenfassung, was möchtest Du ändern? Gedankenaustausch
16.30 Uhr	Abschluss Meditation, innere Ruhe
17.00 Uhr	Verabschiedung

Ich freue mich auf Dich, Manuela

**Termin: Samstag, den 21. September 2024 von 9.00 bis 17.00 Uhr**

**Kosten: 240.-, Teilnehmer: max. 8 Personen**

Weitere Termine je nach Anfrage!

Die Anmeldung und Informationen findest Du auf der letzten Seite.

Manuela Marburger

Psychol. Ayurveda-Therapeutin, Meditationsleiterin,

Vyana-Yogalehrerin, Buddhistische Psychotherapeutin

Schloßstraße 90 · 75045 Walzbachtal · Tel. 0176 - 71 22 69 83

E-Mail: [info@manuela-marburger.de](mailto:info@manuela-marburger.de) · [www.manuela-marburger.de](http://www.manuela-marburger.de)



# namaste

Ayurvedische Gesprächstherapie  
& Meditation



# Seminar

## Kommunikation – was ist so schwer daran?

### Warum kleine Worte oftmals Großes bewirken – lerne Menschen besser zu verstehen und Konflikte zu lösen.

#### Seminarinhalt:

- Hast Du das Gefühl, dass Du viele Menschen nicht verstehst?
- Deine Worte anders verstanden werden, als Du sie gemeint hast?
- Wie ticken die anderen und warum reagieren sie so?
- Was ist so schwierig an unserer Verständigung?



Hier möchte ich Dir erklären, warum das so ist. Warum gleiche Worte unterschiedliche Bedeutungen haben können. Warum für Dich etwas Wichtiges, für eine andere Person, jedoch völlig unwichtig sein kann. Das Miteinander einfacher zu gestalten und sich besser zu verstehen, ist das Ziel des Seminars.

#### Seminarablauf:

- 9.00 Uhr Wir lernen uns kennen
- 9.30 Uhr Was ist ayurvedische Psychologie? Gespräche, Theorie, Austausch.  
Was sind Doshas und deren Charakterzüge?
- 10.30 Uhr kurze Pause
- 10.45 Uhr Du lernst zu verstehen, warum Du so bist wie Du bist und Dich manches auf die „Palme“ bringt.  
Selbsterkenntnis und Selbstwahrnehmung – wie wirkst Du auf andere?
- 12.00 Uhr Entspannung, Achtsamkeit, Übungen für Deine innere Ruhe
- 12.30 Uhr Gedanken festhalten
- 13.00 Uhr Pause mit kleiner Mahlzeit
- 14.00 Uhr Doshas erkennen, den Umgang trainieren
- 15.30 Uhr kurze Pause
- 15.45 Uhr Zusammenfassung und Deine Erkenntnis
- 16.30 Uhr Entspannung, Achtsamkeit
- 17.00 Uhr Verabschiedung

Termin: Samstag, den 28. September 2024 von 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 240.-, Teilnehmer: max. 8 Personen

Weitere Termine je nach Anfrage!

Die Anmeldung und Informationen findest Du auf der letzten Seite.

Manuela Marburger

Psychol. Ayurveda-Therapeutin, Meditationsleiterin,  
Vyana-Yogalehrerin, Buddhistische Psychotherapeutin

Schloßstraße 90 · 75045 Walzbachtal · Tel. 0176 - 71 22 69 83

E-Mail: [info@manuela-marburger.de](mailto:info@manuela-marburger.de) · [www.manuela-marburger.de](http://www.manuela-marburger.de)



## namaste

Ayurvedische Gesprächstherapie  
& Meditation



© www.iStock.com, Julia Komarova

# Mini-Kurs

## Yoga für Menschen mit Übergewicht

und für alle diejenigen, die sich sonst nicht trauen.

### Kursinhalt:

- Mit liebevollen, achtsamen Übungen schenkst Du Deinem Körper mehr Beweglichkeit.
- Tiefe und geführte Atemzüge führen zu Leichtigkeit, innerer Ruhe und einem gestärkten Selbstbewusstsein.

Hier geht es ausschließlich um **DICH** und **NICHT** um Perfektion! Trau Dich!

Der Kurs besteht aus 3 Terminen, um den Spaß an der Bewegung zu entdecken.

Ich freue mich auf Dich, Manuela

Termine: Montag, den 16. + 23. + 30. September 2024  
von 18.00 bis 19.15 Uhr

Kosten: 60.- / 3 Termine  
Teilnehmer: max. 6 Personen

- Weitere Termine je nach Anfrage!
- Die Anmeldung und Informationen findest Du auf der letzten Seite.



Manuela Marburger  
Psychol. Ayurveda-Therapeutin, Meditationsleiterin,  
Vyana-Yogalehrerin, Buddhistische Psychotherapeutin  
Schloßstraße 90 · 75045 Walzbachtal · Tel. 0176 - 71 22 69 83  
E-Mail: [info@manuela-marburger.de](mailto:info@manuela-marburger.de) · [www.manuela-marburger.de](http://www.manuela-marburger.de)



**namaste**

Ayurvedische Gesprächstherapie  
& Meditation



# Schnuppertag

## Achtsamkeit & bewegende Meditation

**Lerne Deine innere Ruhe zu finden und negative Gedanken in positive umzuwandeln. Durch ruhige Atem- und sanfte Körperübungen erfährst Du, in Gelassenheit und Fröhlichkeit zu leben.**

### Inhalt:

- Was ist eigentlich Meditation?
- Was passiert in meinem Körper und warum ist das so beruhigend?
- Lerne die unterschiedlichen Techniken kennen und spüre nach.
- Zeit, die DU DIR schenkst!
- Lerne Deine Emotionen kennen und unerwünschte Reaktionen vor Ausbruch zu besänftigen.
- Spüre, wie sich Klarheit, Ruhe und Konzentration anfühlt.
- Meditation hat nichts mit Religion zu tun und ist daher passend für jeden, der die innere Zufriedenheit sucht.



### Seminarablauf:

- |           |                                                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00 Uhr | Wir lernen uns kennen                                                                   |
| 10.30 Uhr | Meditation verstehen. Dazu Fragen und Antworten<br>Funktion im Körper – einfach erklärt |
| 11.30 Uhr | kurze Pause                                                                             |
| 11.45 Uhr | Unterschiedliche Meditationstechniken/Haltungen/Übungen in der Theorie erklärt          |
| 13.00 Uhr | Pause mit kleiner Mahlzeit                                                              |
| 14.00 Uhr | Wir lernen in kleinen Schritten die Meditation kennen und spüren                        |
| 15.45 Uhr | kurze Pause                                                                             |
| 16.00 Uhr | Austausch und Analyse des Tages                                                         |
| 16.45 Uhr | Abschluss-Meditation                                                                    |
| 17.00 Uhr | Verabschiedung                                                                          |



**Termin: Samstag, den 26. Oktober 2024 von 10.00 bis 17.00 Uhr**

**Kosten: 210.-, Teilnehmer: max. 8 Personen**

**Weitere Termine je nach Anfrage!**

**Die Anmeldung und Informationen findest Du auf der letzten Seite.**

**Manuela Marburger**

Psychol. Ayurveda-Therapeutin, Meditationsleiterin,  
Vyana-Yogalehrerin, Buddhistische Psychotherapeutin

Schloßstraße 90 · 75045 Walzbachtal · Tel. 0176 - 71 22 69 83

E-Mail: [info@manuela-marburger.de](mailto:info@manuela-marburger.de) · [www.manuela-marburger.de](http://www.manuela-marburger.de)



# namaste

Ayurvedische Gesprächstherapie  
& Meditation



# Glossar

## Glossar

### Dosha:

Doshas sind die Grundkonstitutionen aus dem Ayurveda.

Es gibt die körperliche Ebene der Doshas, die man Vata, Pitta und Kapha nennt sowie die geistige Ebene, die man Gunas nennt.

Vata ist alles Bewegliche, Veränderung und Kreativität.

Pitta ist unsere Energie, das Feuer in uns, das uns antreibt.

Kapha ist unsere Erdung, der Ruhepol und Konzentration.

Gunas, die geistige Ebenen werden unterteilt in:

Sattva – ist kreativ, harmonisch, selbstlos, sucht innere sowie äußere Balance und strahlt Positives aus. Liebt sich so, wie er ist, geht jederzeit respektvoll mit allen Lebewesen um.

Rajas – ist die Freude an der Ablenkung und Unruhe, stetig erfolgreich sein, viele Dinge unternehmen.

Die innere Unruhe steckt oftmals die Umgebung an.

Tamas – Trägheit, ungesunder Lebensstil, zuviel von Allem. Verdeckt die Konflikte und sucht die Lösungen in süchtigen Substanzen und negativen Gewohnheiten.

Sind die körperlichen und geistigen Ebenen im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Störungen führen zu Krankheiten.



### Mantra:

Ein Mantra ist ein positiv formulierter Glaubenssatz, der deinen Geist zur Ruhe bringt.

Regelmäßige Übungen bringen Kraft, Erdung, Konzentration und neue Energie.

Du kannst in Stille, in lauten Sätzen oder in Form von Liedern üben.

### Mudra:

Mudras sind kraftvolle Handgesten, die durch Berührungen den Energiefluss positiv beeinflussen.

In Verbindung mit einem Mantra findet man sehr schnell die innere Ruhe wieder.

**Ayurveda, Meditation und Yoga** ist frei von jeder Religion.

Ayurveda kommt aus dem indischen Sanskrit und gehört zu den ältesten Heilkünsten der Welt. Übersetzt: „das Wissen vom Leben“

**Namaste** bedeutet, die größte Form Respekt zu erweisen.

Bedeutung: Ich verbeuge mich vor Dir und allen Lebewesen.

Manuela Marburger

Psychol. Ayurveda-Therapeutin, Meditationsleiterin,

Vyana-Yogalehrerin, Buddhistische Psychotherapeutin

Schloßstraße 90 · 75045 Walzbachtal · Tel. 0176 - 71 22 69 83

E-Mail: [info@manuela-marburger.de](mailto:info@manuela-marburger.de) · [www.manuela-marburger.de](http://www.manuela-marburger.de)



# namaste

Ayurvedische Gesprächstherapie  
& Meditation



# Anmeldung und Informationen

## Anmeldung und Informationen

Bei meinen Seminaren oder Kursen geht es ausschließlich um DEIN INNERES – nicht um Dein Äußeres!

Ziehe Dir bitte bequeme Kleidung an und bringe Dir kuschelige Socken mit.  
Wir sitzen und liegen auf dem Boden. Natürlich stehen auch Stühle zur Verfügung.

Die Mindestteilnehmerzahl pro Seminar/Kurs sind 4 Personen, maximale Anzahl sind 8 Personen NUR der Yoga Kurs bleibt bei 6 Personen.

In kleinen Gruppen können wir offen reden, uns gegenseitig zuhören und haben genug Abstand.



Wenn Scheu besteht, sich mit anderen auszutauschen, können wir gerne einen Einzeltermin vereinbaren.  
Sollten die vorgeschlagenen Seminarthemen interessant sein und der Termin bei Dir nicht passt, dann lass es mich wissen.  
Je nach Nachfrage, folgen weitere Termine. Gerne auch andere Themen!

### Anmeldung:

Bitte um Anmeldung mit vollständigem Namen und Adresse per E-Mail, da die Plätze begrenzt sind:

[info@manuela-marburger.de](mailto:info@manuela-marburger.de)

Danach sende ich Dir eine Rechnung zu, die innerhalb von 7 Tagen zu begleichen ist. Sobald der Betrag eingegangen ist, ist Dein Platz fest für Dich gebucht.

Du kannst bis 14 Tage vor Seminarbeginn kostenfrei stornieren.

Bis 7 Tage vor Beginn 50 % Rückerstattung.

Danach entfällt eine Erstattung.

Ich freue mich sehr und grüße Dich von Herzen – Namaste Manuela

Manuela Marburger

Psychol. Ayurveda-Therapeutin, Meditationsleiterin,  
Vyana-Yogalehrerin, Buddhistische Psychotherapeutin

Schloßstraße 90 · 75045 Walzbachtal · Tel. 0176 - 71 22 69 83

E-Mail: [info@manuela-marburger.de](mailto:info@manuela-marburger.de) · [www.manuela-marburger.de](http://www.manuela-marburger.de)



## namaste

Ayurvedische Gesprächstherapie  
& Meditation