



TIARA

TIARA praxis für naturheilkunde & yoga-therapie_____

TERMINE 2020/21

NATURHEILKUNDLICHE BERATUNG & BEHANDLUNG

THERAPIEVERFAHREN

- ❖ Ordnungstherapie
- ❖ Ausleitung & Symbioselenkung
- ❖ Phytotherapie
- ❖ Spagyrik nach Alexander von Bernus u.a.
- ❖ Anthroposophische Medizin
- ❖ Komplexmittel-Homöopathie
- ❖ Sanum-Therapie nach Dr. Enderlein
- ❖ Schlangenzym-Therapie
- ❖ Energetische Therapie
- ❖ Atem-Therapie
- ❖ Aufstellungsarbeit
- ❖ Ganzheitliches Coaching

Ihre Investition beträgt **50,- €** für **30 Minuten** individuelle Beratung & Behandlung.
Termine nach Vereinbarung.

WÖCHENTLICHE TERMINE

YOGA-THERAPIE

WÖCHENTLICHE TERMINE

- ❖ **mittwochs** **18.15 - 19.45 Uhr fortlaufend**

Ihre Investition beträgt für eine **Probestunde 19,- €**, für ein **Schnupper-Abo** à 4 Einheiten **72,- €**,
für ein **Semester 68,- € monatlich**.

Der fortlaufende Yoga-Unterricht findet in **Kleingruppen** mit bis zu 6 Teilnehmern statt und strebt
eine **individuelle Begleitung & Betreuung** an. Weitere **Kurse auf Anfrage** ab drei Teilnehmenden.

AUGUST 2020

HEIL-MEDITATION

REGENERATION DEINER TIEFEN

EINZELSEMINARE

Meditation – vor dem Hintergrund ihrer kulturellen Herkunft mit unterschiedlichen Schwerpunkten praktiziert - dient der **Selbstzentrierung & Loslösung** von der Erfahrung des „Außer sich seins“. Sie schafft Raum für die Begegnung mit uns selbst, **bündelt zerstreute Energien** und bringt uns mit einem **gestärkten Bewusstsein** zu den Aufgaben unseres Alltags zurück.

Diese **90minütige Heilmeditation** stellt eine spezielle Zusammenstellung **drei unterschiedlicher Phasen** dar:

❖ **Phase I: Asana-Praxis**

Zur Vorbereitung auf die Meditation erfolgt eine inhaltlich flexible 30minütige Yoga-Praxis.

❖ **Phase II: Panca-Dharana-Meditation**

Wir meditieren aufsteigend auf die fünf unteren Energiezentren unter Einbindung der entsprechenden Yantras & Mantras (Bild & Klang).

Diese bereits in den ältesten Schriften der klassischen Yoga-Tradition verzeichnete Meditationsform wird für 30 Minuten auf dem Stuhl oder Sitzkissen verweilend praktiziert.

❖ **Phase III: Licht- bzw. Heilmeditation nach Daskalos**

Es erfolgt, gestützt durch verschiedene Farbvisualisierungen, eine geführte Reise durch den Körper und seine feinstofflichen Hüllen.

Diese Meditation nach dem bereits verstorbenen zyprischen Heiler Daskalos gilt als „Bonbon“ und darf (ebenfalls für etwa 30 Minuten) in entspannter Rückenlage genossen werden.

Die Meditationen wirken reinigend, ordnend, regenerierend und stärkend auf alle Ebenen unserer Persönlichkeit.

TERMINE 2020

❖ So. 23. August 2020

❖ So. 20. September 2020

❖ So. 11. Oktober 2020

❖ So. 15. November 2020

❖ So. 06. Dezember 2020

❖ So. 27. Dezember 2020

jeweils 10.30 - 12.15 Uhr

Ihre Investition beträgt 30,- €. Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Beginn.

AB SEPTEMBER 2020

MEDIALE SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG

KENNENLERN-ANGEBOT

EINZELAUFSTELLUNG IN DER KLEINGRUPPE

Systemaufstellungen decken die **Hintergründe sozialer Beziehungsgeflechte** auf, indem sie die Positionen & Motivationen der Beteiligten beleuchten, Blockierungen erkennbar machen und über die Wertschätzung für das, was ist, eine **harmonische Neuordnung des Systems** entfalten.

Über die „klassische“ Aufstellungsarbeit hinausgehend, arbeite ich sowohl mit Einzelpersonen als auch in Gruppen systemisch inspirativ und experimentell, so dass je nach Erfordernis & Flow der aktuellen Ausgangssituation unterschiedliche Vorgehensweisen zum Einsatz kommen können.

Speziell bei der **Medialen Systemischen Aufstellung** wird das Geschehen durch mich bzw. die **mediale Aufnahme von Informationen** in den einzelnen Positionen geführt.

Alle „Raum einnehmenden“ Wahrnehmungen werden dabei verbal dokumentiert, tiefere Zusammenhänge transparent gemacht und interpretiert.

Diese „**ins Wort gefasste Choreografie**“ wird auf Wunsch digital aufgezeichnet, so dass Sie mit einem „individuellen Hörbuch“ die Sitzung verlassen.

TERMINE 2020/2021

- ❖ Fr. 18. September 2020
 - ❖ Fr. 30. Oktober 2020
 - ❖ Fr. 27. November 2020
 - ❖ Fr. 18. Dezember 2020
 - ❖ Fr. 22. Januar 2021
 - ❖ Fr. 19. Februar 2021
 - ❖ Fr. 12. März 2021
 - ❖ Fr. 23. April 2020
 - ❖ Fr. 21. Mai 2021
 - ❖ Fr. 18. Juni 2021
- jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

Ihre Investition als Aufsteller*in beträgt **70,- €** (anstelle 150,- € bis 200,- € in der Einzelsitzung), als Gast 10,- €. Dieser Preis dient dem Kennenlernen und kann nur einmal in Anspruch genommen werden.
Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Beginn.

NOVEMBER 2020

DIE ARCHETYPEN DES WEIBLICHEN

INSPIRATION & SELBSTAUSDRUCK

EINZELSEMINAR

In der indischen Philosophie wird die „**hohe Vision**“ des Weiblichen repräsentiert durch den **Reigen der vier Göttinnen** Maheshvari, die große Mutter der Weisheit, Mahakali, die große Mutter der Macht, Mahalakshmi, die große Mutter der Liebe & Schönheit und Mahasarasvati, die große Mutter der Vollkommenheit.

Diese Ausdrucksformen des Weiblichen sind symbolisch von **zwölf Tugenden** umgeben: Hochherzigkeit & Güte, Mut & Fortschritt, Empfänglichkeit & Sehnsucht, Ausdauer & Dankbarkeit, Demut & Aufrichtigkeit, Friede & Gleichmut.

Die Ausrichtung Ihres innersten Strebens ist das dynamische **Kraftfeld ewigen Bewusstseins und schöpferischer Seligkeit**.

Im Rahmen der **Lesung von Sri Aurobindos „Die Mutter“** werden wir in die Aspekte der vier Archetypinnen eintauchen und – begleitend – **deren Qualitäten im Rahmen Visionärer Führungen in uns selbst eröffnen**, um diese für unsere persönliche Entwicklung und alltäglichen Entscheidungen nutzbar zu machen, - aber auch, um im Hinblick auf eine individuelle Ethik Inspiration zu finden.

Dieses Seminar ist als alljährlich wiederkehrendes **Initiationsritual** gedacht. – **Nicht nur für Frauen!**

TERMIN 2020

❖ So. 22. November 2020 10.00 - 16.00 Uhr

Ihre Investition beträgt **120,- €**.

Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Beginn.

AB JANUAR 2021

ZEIT FÜR VISIONEN

ZUM JAHRESBEGINN

SEMINAR RITUAL

In einer Zeit, in der die **Entrhythmisierung** als Begleiterscheinung unserer „fortgeschrittenen Welt“ ihre Spuren hinterlässt, in der die natürlichen Rhythmen von Tag & Nacht aufgehoben scheinen, in der wir immerzu erreichbar sind, macht eine **Rückkehr zur Kontinuität von Ritualen** wieder Sinn.

Beginnend mit der ersten Hälfte des Jahres steigt unsere **Vision** in den Jahreskreis auf, nimmt ihren Lauf und gelangt zur Sommersonnenwende zu voller **Blüte & Reife**, um sich binnen der zweiten Jahreshälfte zu **vollenden** und schließlich ganz **in sich selbst zurückzunehmen**, um mit neuen Kräften die **nächste Ebene der Lebensspirale** zu betreten...

Ausgesuchte **Körper-, Atem- & Visualisierungsübungen** führen uns über das **Würdigen & Loslassen** des Alten zur **Regeneration** unserer Kräfte und der **Vision unserer Aufgaben für das Jahr 2020**.

TERMIN 2020

❖ So. 03. Januar 2021 10.00 - 14.00 Uhr

Ihre Investition beträgt 80,- €.

Anmeldung bis 14 Tage vor Beginn.

DER REGENBOGEN - ZYKLUS

DIE 7 STUFEN DES MENSCHLICHEN BEWUSST-SEINS

SEMINAR-REIHE

Die fernöstliche Medizin & Psychologie basieren auf dem Konzept eines **Energetischen Systems**, das den physiologischen Vorgängen des menschlichen Organismus zugrunde liegt und unsere **körperliche, seelische und geistige Gesundheit** bedingt.

Dabei repräsentieren die **Energiezentren (Chakras)** 7 große Themenkreise unterschiedlicher **Bewusstseins- & Handlungsebenen** unseres Mensch-Seins. Gleichzeitig speist die **energetische Kapazität unserer Chakras Ihnen zugeordnete Funktionskreisläufe** unseres Organ-, Hormon- & Nervensystems, woraus sich eine **komplexe psychosomatische Wechselwirkung** ergibt.

So wie die **Farben des Regenbogens** ein natürlich geordnetes und lebendiges Lichtspektrum sichtbar gestalten, „spiegelt“ sich im Außen das ausgewogene Zusammenspiel unserer **7 Energiezentren (Chakras)** in der **harmonischen Vielfalt & Qualität all unserer Lebensbereiche**. Wiederkehrende unliebsame Erfahrungen vor dem Hintergrund der „**7 großen Lebensthemen**“ zeigen uns auf, wo wir noch der **Klärung** unseres Potentials bedürfen und an **Wachstum** gewinnen können.

Systematisch aufeinander aufbauend stellt der **8teilige Regenbogen-Zyklus** jeweils den Themenkomplex eines Energiezentrums in den Mittelpunkt unseres Erlebens. Aus meiner langjährigen therapeutischen Erfahrung mit den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen habe ich für Sie eine **einzigartige Reihe von Körper-, Atem- & Meditationsübungen zur Bewusstwerdung** erarbeitet.

Unterstützen Sie sich selbst in Ihrer Fähigkeit zu **Selbsterkenntnis, Lebensfreude & Integrität** im Rahmen dieser außergewöhnlichen Seminarreihe.

8 ZWEIMONATLICHE TERMINE 2021 / 2022

- ❖ **Modul I** **Urvertrauen, Standfestigkeit & Existenzfähigkeit**
So. 10. Januar 2021
 - ❖ **Modul II** **Emotionalität, Sexualität & Kreativität**
So. 14. März 2021
 - ❖ **Modul III** **Intellektualität, Abgrenzung & Freiheit**
So. 02. Mai 2021
 - ❖ **Modul IV** **Heilung, Selbstwert & Beziehungsfähigkeit**
So. 04. Juli 2021
 - ❖ **Modul V** **Kommunikation, Individualität & Selbstaussdruck**
So. 05. September 2021
 - ❖ **Modul VI** **Intuition, Medialität & Rollenbewusstsein**
So. 07. November 2021
 - ❖ **Modul VII** **Lebenssinn, Spiritualität & Einheitsbewusstsein**
So. 09. Januar 2022
 - ❖ **Modul VIII** **Supervision**
So. 13. März 2022
- jeweils 10.00 - 16.00 Uhr**

Ihre Investition beträgt **960,- €**. Eine Ratenzahlung à 120,- € pro Modul ist möglich.

Dieses Angebot ist **nur als Ganzes buchbar** und wird **als Fortbildung zertifiziert**. Wiederholer*innen können - nach persönlicher Absprache - an Einzelseminaren teilnehmen. **Anmeldung** bis spätestens 14 Tage vor Beginn.

Sollte aus zwingenden Gründen die Teilnahme an einem Seminar nicht möglich sein, kann gemeinschaftlich eine terminliche Alternative verabredet werden.

Grundsätzlich gelten die obigen Terminvorgaben als verbindlich und unterliegen, insofern Alternativen nicht in Betracht kommen, der Zahlungspflicht.

REGENBOGEN-REVIVAL

FÜR EINSTEIGER*INNEN & FORTGESCHRITTENE

OFFENER ARBEITSKREIS

Die Inhalte dieses offenen Angebotes richten sich an Menschen, die auf der Grundlage Ihres Energiesystems erweiternde Erfahrungen machen möchten. Wir orientieren uns dabei ebenso an den von Martin Brofman erarbeiteten *chakra*-therapeutischen Zusammenhängen, die vornehmlich im Regenbogen-Zyklus Beachtung finden, als auch an Übungssystemen anderer Strömungen.

Mit Offenheit & Freude an der bewussten Kreation der eigenen Welt sind „alte Hasen“ genauso gern gesehen wie Quereinsteiger*innen und neu Interessierte.

TERMINE 2021

- ❖ Fr. 29. Januar 2021
 - ❖ Fr. 19. März 2021
 - ❖ Fr. 07. Mai 2021
 - ❖ Fr. 25. Juni 2021
 - ❖ Fr. 27. August 2021
 - ❖ Fr. 29. Oktober 2021
 - ❖ Fr. 10. Dezember 2021
- jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

Ihre Investition beträgt 60,- €. Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Beginn.

A B F E B R U A R 2 0 2 1

DER ATEM - DAS LEBEN IN DIR

WERKZEUGE INTEGRATIVER ATEM-THERAPIE

SEMINAR-REIHE FORTBILDUNG

Auf der Grundlage meiner persönlichen Erfahrungen & Erkenntnisse im Umgang mit dem Atem aus den Bereichen der **Yogischen Atemtechniken** (*Pranayama*), der **(therapeutischen) Gesangsarbeit & Stimmentwicklung** ermöglicht Ihnen diese **sechsteilige Seminar-Reihe** ein tiefgründiges „Eintauchen“ in die **Individualität Ihres Atems**.

Die angebotenen Übungen führen über das allmähliche „**Vertraut werden**“ und einen anfänglich allgemein gehaltenen Umgang mit dem Atem immer tiefer zu uns selbst. Aus dem „**Wissen um das, was ist**“ können wir lernen, den **Atem als ein „Werkzeug“ zur Aufrechterhaltung & Entfaltung unserer körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Integrität** nutzbar zu machen.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die sich auf eine **Persönlichkeitsentwicklung im Kontakt mit ihrem Atem** einlassen möchten und an solche, die **in Ausübung Ihrer Profession einen geschulten Umgang mit dem Atem** suchen.

INHALTE

In den **Modulen I und II** erarbeiten wir die Grundlagen...

- ❖ zur ganzheitlichen Selbstwahrnehmung
- ❖ zur Flexibilisierung des Körpers
- ❖ zur Öffnung der Atemräume
- ❖ zur Atembetrachtung - „Prüfen, was ist“
- ❖ zur Beziehung von Atemraum & Atemfluss
- ❖ zur Beziehung zwischen Ein- & Ausatemstrom
- ❖ für die Definition der Atemmuskulatur
- ❖ zur Definition der inneren Atemräume
- ❖ zur Modellation & Lenkung des Atems
- ❖ zur Schulung von Atemverhältnissen
- ❖ zur Verlängerung des Ausatems
- ❖ zur Integration der Atempausen in den Atemprozess
- ❖ zur Bedeutung der „Atemfülle“
- ❖ zum Ausgleich Ihrer emotionalen & mentalen Verfassung
- ❖ zu Atemtechniken zur Entfaltung, Bündelung & Lenkung der Lebensenergie

Modul III und IV widmen sich ganz dem Schwerpunkt der **Integration der weiblichen und männlichen Wesensanteile** und den Themen...

- ❖ Wiederholung der Grundlagen aus Modul I und II
- ❖ Übungen zum Ausgleich Körperhälften
- ❖ Lenkung der Sonnen- & Mondenergie
- ❖ Lunarer & solarer Ausgleich als Partner-Übung
- ❖ Integration von Anima & Animus
- ❖ Visualisierungen
- ❖ Yantra-Meditation

In den **Modulen V und VI** erfahren Sie die **Bearbeitung und Integration Ihrer persönlichen Lebens-themen** über...

- ❖ die Stabilisierung Ihres aktiven & passiven Potenzials auf der Grundlage des Modul III und IV
- ❖ die Bewusstmachung der Ihr Leben bestimmenden Grundstimmung
- ❖ Möglichkeiten der Reinigung Ihres energetischen Systems
- ❖ die Arbeit mit und an den Energiezentren im Sinne der Chakra-Therapie
- ❖ Visionäre Führung zur Bestimmung Ihrer zu bearbeitenden Themen
- ❖ Atemtechniken zur Lösung persönlicher Blockaden & Lebensthemen
- ❖ Meditation
- ❖ Potentialentfaltung
- ❖ Visionsentwicklung

6 ZWEIMONATLICHE TERMINE 2021

❖ Modul I	So. 28. Februar 2021
❖ Modul II	So. 18. April 2021
❖ Modul III	So. 27. Juni 2021
❖ Modul IV	So. 29. August 2021
❖ Modul V	So. 24. Oktober 2021
❖ Modul VI	So. 12. Dezember 2021

jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

Ihre Investition beträgt 720,- €. Eine Ratenzahlung à 120,- € pro Modul ist möglich.

Dieses Angebot ist **nur als Ganzes buchbar** und wird **als Fortbildung zertifiziert**.
Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Beginn.

Sollte aus zwingenden Gründen die Teilnahme an einem Seminar nicht möglich sein, kann gemeinschaftlich eine terminliche Alternative verabredet werden.

Grundsätzlich gelten die obigen Terminvorgaben als verbindlich und unterliegen, insofern Alternativen nicht in Betracht kommen, der Zahlungspflicht.

KONTAKT



TIARA

praxis für naturheilkunde
& yoga-therapie

TIARA SABINE BIERMANN

Lehnerstr. 41

45481 Mülheim a.d. Ruhr

Tel. 02 08/37 10 29

Handy 0163/98 239 15

info@tiara-naturheilkunde.de

www.tiara-naturheilkunde.de