



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!

Ich freue mich auf Dich, Manuela

• **Neue Termine auf Anfrage.**

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

Stand Dezember 2024

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 · 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?



- Ich freue mich auf Dich, Manuela

Neue Termine auf Anfrage.

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

Stand Dezember 2024

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 · 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.

Ich freue mich auf Dich, Manuela

Neue Termine auf Anfrage.

Kosten: 240.-, Teilnehmer: max. 8 Personen
Stand Dezember 2024

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 · 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

Neue Termine auf Anfrage.

Kosten: 60.- / 3 Termine

Teilnehmer: max. 6 Personen

Stand Dezember 2024

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 · 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.



Ich freue mich auf Dich, Manuela

Neue Termine auf Anfrage.

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

Stand Dezember 2024



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 · 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 · 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

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 · www.manuela-marburger.de



namaste

Ayurvedische Gesprächstherapie
& Meditation