

## **Aroma und Asanas – Eine Yoga-Workshopreihe mit Olesia**

### Worum geht es?

An drei Präsenzterminen biete ich thematische Workshops, zu welchen ich vorab die passenden ätherischen Öle herausuche. Durch meine Inputs zu Anatomie und Aromatherapie werden die ausgewählten Öle in die Asanas integriert.

Wir über in der Anlehnung an die Tradition von B.K.S.Iyengar.  
Bringe Neugier und warme Socken mit :)

### I. Weihnachtsyoga

**am Samstag, den 9. Dezember, um 11:00–13:00 Uhr**  
im GraefeKiezYoga | Grimmstr. 19, 10967 Berlin

Weihnachtszeit ist Fest der Sinne: zimtige Plätzchen, würziger Glühwein, waldiger Duft des Weihnachtsbaums... Gleichzeitig fördern uns Kinderkonzerte, Geschenkebesorgungen und Familienfeste mental und physisch heraus.

Das Ziel dieses Workshops ist Gelassenheit in der Adventszeit. In einer regenerierenden Yogastunde lenken wir mit Hilfe von drei ätherischen Ölen die Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung und erzielen geistige Entspannung.

### II. Detox und Loslassen

**am Samstag, den 20.01.2024, um 10:00–12:00 Uhr**  
im GraefeKiezYoga | Grimmstr. 19, 10967 Berlin

Das Wetter ist schlecht, der Himmel ist grau und die Neujahrsvorsätze klappen nur so halb? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit yogischen Haltungen und ätherischen Ölen, die eine immunisierende, vitalisierende und stimmungsaufhellende Wirkung auf den Körper und Geist haben.

### II: Frühlingsgefühle

**am Samstag, den 23.03.2024, um 10:00–12:00 Uhr**  
im GraefeKiezYoga | Grimmstr. 19, 10967 Berlin

Es ist endlich Frühling und die Tage werden länger! Wie die Natur aus ihrem Wintertraum erwacht, so passieren in unserem Körper natürliche Prozesse wie der Fettablagerungsabbau und die Umstellung vom Tagesrhythmus.

Der Fokus dieses Workshops liegt auf entgiftenden und anregenden Asanas kombiniert mit den passenden ätherischen Ölen.

### Information

Ein Workshop dauert 120 Min. Es gibt max. 8 Plätze. Alle Yoga-Levels willkommen.  
Termine können einzeln gebucht werden.

Die Teilnahme kann als Gutschein verschenkt werden.

Kosten: 35,00 € pro Workshop / 100,00 € bei gleichzeitiger Buchung aller drei Termine.

Als verbindliche Anmeldung gilt eine 50%-Anzahlung, Paypal: [olesia.vitiuk@gmail.com](mailto:olesia.vitiuk@gmail.com)

Bei Fragen oder für Kontoverbindung melde dich bei [<olesia.vitiuk@gmail.com>](mailto:olesia.vitiuk@gmail.com)