

# Yoga



AchtsamkeitsYoga  
Meditation | Entspannung  
Atemarbeit | Qi Gong  
Persönlichkeitsentwicklung

IM YOGA-ZENTRUM BAD BRAMSTEDT

## Warum AchtsamkeitsYoga?

Ruhe und Stabilität bilden in der gegenwärtigen Zeit einen unschätzbaren Gegenpol zu Leistungsdruck und Alltagsstress. AchtsamkeitsYoga fängt auf der Matte an und findet im Leben statt.

AchtsamkeitsYoga unterscheidet sich von allen anderen Übungssystemen dadurch, dass es nichts, was den Menschen und seine Umwelt ausmacht, außer Acht lässt. Beim AchtsamkeitsYoga werden die Übungen möglichst ohne Druck und Erwartungen ausgeführt. Jeder kann AchtsamkeitsYoga ausüben - gleichgültig wie alt er ist, welche Kondition und welche Religion er hat.

Meine zahlreichen Angebote unterstützen Dich auf sanfte Weise ein Gespür für Körper und Geist zu entwickeln, ermöglichen Selbstwahrnehmung und freie Gedankenentfaltung. Achtsame und wertfreie Körper- und Atemübungen geleiten Dich zum tiefen Verbunden-Sein im Hier und Jetzt und geben Dir Impulse für einen gelasseneren und selbstbestimmteren Alltag.

AchtsamkeitsYoga, eine Form des Raja Yoga, enthält die Körperstellungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Karanas), die Regelung des Atems (Pranayama), es hält den Körper geschmeidig, reinigt und kräftigt ihn und ist Vorbereitung für die Meditation und das Erwachen der eigenen Kraft.

15 Minuten Yoga Nidra – Tiefenentspannung ist immer ein Bestandteil einer Yogaeinheit.

„Achtsamkeit führt uns in innere Freiheit –  
in die ewige und ständige sich verändernde Gegenwart.“

(Jack Kornfield)

## Das Yoga-Zentrum Bad Bramstedt ...

... ist ein zauberhafter Ort für Dich, der wunderbare Gelegenheiten bietet vom Alltag Abstand zu nehmen, zu sich zu kommen, mit sich zu sein und in der Gegenwart friedvoll zu verweilen.

Im Yoga-Zentrum vereinen sich vielfältige Kompetenzen eines Netzwerkes zu „Kraft und innerer Stärke“. Mit meinem Partner Thomas Ammon ergänzen wir das Wirken um Lebenskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung. ([www.ENTFALTDeineKRAFT.com](http://www.ENTFALTDeineKRAFT.com))

**Wie geht es mir und was brauche ich JETZT?** Mit dieser Selbst-Reflektion beginnt jede Übungseinheit und hilft Dir, Dich neu zu entdecken und zu erleben, Dich zu stärken und Dich auf den Moment zu konzentrieren. Die Geschenke einzusammeln, die im gegenwärtigen Moment auf Dich warten.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit Dir als einzigartiges Individuum zu begegnen, Deinen Weg zu einem gesunden, sinnerfüllten und glücklichen Leben zu begleiten und zu unterstützen, wenn es der Unterstützung bedarf.

Mit 30 Jahren Erfahrung, über 100.000 TeilnehmerInnen, über 25.000 Yogastunden in Gruppen- und Einzelstunden, Seminaren und Workshops, ist es mir gelungen Menschen auf dem Weg zu sich selbst, zu mehr Achtsamkeit, innerer Stärke und Gelassenheit, zu führen.

Eine Teilnehmerin drückte es so aus: „Danke, liebe Britta, für die vielen liebevollen Anregungen und die verschiedenen Wege, welche Du uns aufzeigst, um Achtsamkeit in Allem und mit Allem zu schulen. Du beschenkst uns mit einer ganz wunderbaren Mischung aus Yoga, Atemübungen, Entspannung und Reflektion. So dürfen wir erforschen, wahrnehmen, entdecken und erleben... und wieder ein tieferes Verständnis für uns gewinnen. Deine Sanftmut und Deine Güte tragen mich und der offene Raum inspiriert mich und hilft mir zu reflektieren.“

Entdecke die Schätze in Dir und entfalte deine Kraft.

Tashi Delek, Britta



Ich, Britta Panknin-Ammon, bin 1970 in Hamburg geboren und Mutter eines Sohnes.

Seit meinem 19. Lebensjahr folge ich meiner Berufung - den Weg des Yoga der Achtsamkeit. Aus Leib und Seele heraus bin ich Yogalehrerin. Mein Yoga steht für Achtsamkeit im klassisch buddhistischen Sinn und moderner Achtsamkeit (MBSR), Meditation und Qi Gong. Auf diesem Weg begleiten mich die anerkanntesten Lehrer unserer Zeit.

Meine vierjährige Ausbildung am Himalaya Institut für Yogawissenschaft und Philosophie hat das grundlegende Fundament für professionelles und kompetentes Yoga gelegt. Ich bin seit 2001 geprüfte Yogalehrerin BDY/EYU, Meditationslehrerin (Lhak-tong, Vipassana) und seit dem in ständiger facettenreicher Weiterbildung, u.a. zum Psychotherapeutischen Begleiten (Hakomi), in Bereichen der Hypnose Therapie, Ayurveda, Atemarbeit (Pranayama), Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und Mitglied im Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland und Europa).

Mit meinem Wissen und meiner langjähriger Erfahrung baue ich eine Brücke zwischen den heutigen Herausforderungen und den Jahrtausende alten asiatisch und tibetischen Lebenswissenschaften und Weisheiten:

Für ein gesundes und sinnerfülltes Leben in Klarheit, Balance und Freiheit.

**Yoga-Zentrum Bad Bramstedt**

**Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt**

Telefon 04192 – 89 37 558

[info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de) | [www.yoga-der-achtsamkeit.de](http://www.yoga-der-achtsamkeit.de)

