ANDREAS BUHR

Ich blicke auf eine langjährige Berufserfahrung als Dipl. Sozialpädagoge in der Begleitung und Beratung von Eltern, Jugendlichen und Kindern zurück.
Mein intensives Streben nach Antworten auf die Frage „Was ist der Sinn des Lebens" führte mich mit Mitte 20 auf den Weg des Yoga bei Barbara Schenkbier und Werner Vogel. Zur Vertiefung dieses Weges absolvierte ich eine 4-jährige Ausbildung zum Yogalehrer in der GGF in Düsseldorf aus der Tradition des Kaivalyadhama Institutes, Indien nach den Richtlinien des BDY/EYU. In der Ausbildung entdeckte ich meine Freude und Passion zum Unterrichten, so dass ich seit 2001 als Yogalehrer in Dortmund aktiv bin.
Nach Beendigung der Ausbildung folgte eine 3-jährige Pranayama-Intensiv-Ausbildung bei Dr. Shrikrishna.
Seit 2004 bin ich aktiv Zen-Schüler von Willigis Jäger Kyo-un Roshi.

Darüberhinaus wurde ich 2010 in der Integral Coaching Academy, Köln/Berlin zum Integralen Coach ausgebildet. Harald Homberger eröffnete mir 2011/2012 in seiner einjährigen Weiterbildung ein tieferes Verstehen und Erfahren der Phänomenologisch-Systemischen Aufstellungsarbeit.

Seit 2012 Schüler der Lehre der Ridhwan Foundation Diamond Heart nach A.H. Almaas

ANDREAS BUHR
Yogalehrer BDY/EYU,
Dipl. Sozialpädagoge, Integraler Coach

MARION BUHR

In meinem mehrjährigen beruflichen Wirken als staatlich anerkannte Ergotherapeutin hatte ich die Gelegenheit mich mit den unterschiedlichsten medizinisch-therapeutischen Fachrichtungen vertraut zu machen und mich intensiv mit ihnen auseinanderzusetzen.

Um meinen Blick zu erweitern entschied ich mich, auf meine bisherige Erfahrung aufbauend, für eine 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin in der GGF in Düsseldorf nach den Richtlinien des BDY/EYU.
Inspiriert von der jahrtausende alten Wissenschaft östlicher Weisheitstradition folgte eine 3-jährige Pranayama-Intensiv-Ausbildung bei Dr. Shrikrishna.

Willigis Jäger (Zenmeister und Kontemplationslehrer) schließlich führte mich in die Praxis der Zen-Meditation ein und zählt bis zum heutigen Tag zu meinem geschätzten Lehrer.

So auch Harald Homberger, der mich in mehrjähriger Weiterbildung mit der Phänomenologisch-Systemischen Aufstellungsarbeit (PSA) vertraut gemacht und ausgebildet hat.

MARION BUHR
Yogalehrerin BDY/EYU,
Ergotherapeutin, Aufstellungsarbeit

Wer Bäume pflanzt,
obwohl er weiß,
dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird,
hat angefangen,
den Sinn des Lebens zu begreifen.

Rabindranath Tagore

Es entsteht R-AuM

... für BEGEGNUNG und ENTWICKLUNG

Mit dem „R-AUM für Yoga und integrale Lebenspraxis" möchten wir einen Ort der Begegnung und Entwicklung eröffnen, an dem der achtsame Umgang mit sich selbst und anderen im Vordergrund steht.

Durch die Vermittlung unterschiedlicher Ansätze wie dem traditionellen Übungsweg des Yoga und modernen therapeutischen und pädagogischen Vorgehensweisen - entsteht die Möglichkeit,
einen neuen, erweiterten Blick auf die vielseitigen Facetten des täglichen Lebens zu entwickeln und damit wieder zur eigenen Ordnung zurück zu finden.

R-AuM für Yoga und Integrale Lebenspraxis
Lübecker Str. 42, 44135 Dortmund
Telefon: 0231 - 99 32 062

Neue Adresse ab Mitte 2018
Voigtstrasse 18, 59439 Holzwickede

Wir sind mobil erreichbar während der Übergangszeit:
0172 - 67 52 509

info@raumfueryoga-dortmund.de
www.raumfueryoga-dortmund.de

RAUM

für Yoga
& integrale Lebenspraxis

KURSE
SEMINARE
EINZELARBEIT

2018

2008 10 JAHRE 2018

R-AuM für Yoga
und
integrale Lebenspraxis

YOGA IM RAUM

2008 haben wir den "Raum für Yoga und integrale Lebenspraxis" eröffnet und freuen uns sehr, seitdem so vielen netten Menschen begegnet sein zu dürfen.
Im Sinne des Yoga hat sich eine wundervolle und dynamische Weg-Gemeinschaft gebildet, die offen ist für jeden der neugierig ist und Yoga kennenlernen oder vertiefen möchte.
Unser Angebot umfasst Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation. Diese bieten die Möglichkeit eines achtsamen und bewussteren Zugangs zu sich selbst. Körper, Geist und Seele wird Raum gegeben sich zu sammeln und Kraft zu schöpfen, um so dem Alltag neu begegnen zu können.
Die Yogakurse finden in Kleingruppen mit max. 10 Personen statt und ermöglichen daher eine individuelle und persönliche Begleitung.

Demnächst in neuen Räumlichkeiten:
Voigtstrasse 18, 59439 Holzwickede !

2019

Beginn einer vierjährigen Yogalehrerausbildung nach den Richtlinien des BDY/EYU ab Mai 2019.

Nähere Infos telefonisch oder auf unserer Webseite www.raumfueryoga-dortmund.de

EINZELANGEBOTE

In der Einzelarbeit möchten wir die Möglichkeit einer individuell ausgerichteten Entwicklungsarbeit anbieten. Dies kann als Beratung und Begleitung bei persönlichen oder beruflichen Fragen erfolgen oder/und in Form einer individuell ausgerichtete Yogapraxis.

Termine jeweils auf Anfrage!

Weitere Informationen siehe
www.raumfueryoga-dortmund.de

Preise für Einzelstunden:
60 min ≡ 75 EUR / 90 min ≡ 112,50 EUR

TAGESSEMINAR

„TAG DER STILLE"

Samstag, 10.11.2018

Der Tag der Stille bietet die Möglichkeit in ruhiger Atmosphäre inne zu halten, sich auf sich selbst zu besinnen und damit neue Energie für den Alltag zu sammeln. Wir führen mit Hilfe von Körperpraxis, Achtsamkeitsübungen und Meditation durch einen Tag im Schweigen.

Leitung: Andreas und Marion Buhr
Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr
Kosten: 80 EUR inkl. warmem Mittagessen, Gebäck und Getränken (k.b.A.)

WOCHENENDSEMINAR

„LICHT AUF YOGA"
Die Hathapradipika in Theorie und Praxis

Freitag, 08.06. – Sonntag, 10.06.2018

Leitung: Andreas Buhr
Ort: Haus Ohrbeck
49124 Georgsmarienhütte
Info: Infos und Anmeldung unter
www.haus-ohrbeck.de

WOCHENENDSEMINAR

PHÄNOMENOLOGISCH - SYSTEMISCHES AUFSTELLUNGSWOCHENENDE

Freitag, 31.08. – Sonntag, 02.09.2018

Leitung: Marion Buhr
Ort: Haus Ohrbeck
49124 Georgsmarienhütte
Info: Infos und Anmeldung unter
www.haus-ohrbeck.de

ANGEBOTE ANDREAS BUHR

WÖCHENTLICHE KURSE

Mo	18.00 – 19.30	dynamische Yogapraxis
	20.00 – 21.30	Anfänger
Di	18.00 – 19.30	dynamische Yogapraxis
	19.45 – 21.45	Jahresgruppe
Mi	18.00 – 19.30	Fortgeschrittene
	20.00 – 21.30	Fortgeschrittene
Do	18.15 – 19.45	Anfänger
	20.00 – 21.30	Anfänger
Fr	09.30 – 11.00	Anfänger

Für alle Kurse bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, ein Tuch als persönliche Unterlage und ggf. Socken

EINZELANGEBOTE

- INTEGRALES COACHING
- YOGA EINZELSTUNDEN

Weitere Informationen siehe
www.integrales-coaching-dortmund.de

ANGEBOTE MARION BUHR

EINZELANGEBOTE

- BERATUNG UND BEGLEITUNG BEI PERSÖNLICHEN UND BERUFLICHEN THEMEN
- AUFSTELLUNGSARBEIT
- YOGA

Weitere Informationen siehe
www.raumfueryoga-dortmund.de

2018

PHÄNOMENOLOGISCH SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG

nach Harald Homberger

bei Marion Buhr

Die PSA ist ein methodisches Vorgehen, die eine tiefere Einsicht in die zumeist unbewussten Beweggründe und Wirkzusammenhänge unseres Denkens, Fühlens und Handelns eröffnet. Sie reicht über eine rein kognitiv-analytische Sicht- und Vorgehensweise hinaus.

Wenn wir im Laufe unseres Lebens auf Schwierigkeiten oder ernsthafte Probleme stoßen, fehlt uns oft der Zugang zu wirklich nachhaltigen Lösungen. In der Aufstellungsarbeit wird ein Raum eröffnet, in dem die unterschwellig arbeitenden Dynamiken von Konflikten oder Ereignisse sichtbar gemacht werden können.

Die PSA bietet somit die Möglichkeit „Fehlendes", „Blockiertes" oder bisher „Nicht-Gesehenes" in den Blick zu rufen und hinzuzufügen, sodass sich eine neue Ordnung und lösende Bewegung herstellen darf.

Die Aufstellung erfolgt in einem Wechsel aus stillen Spür-Momenten und sprachlichem Austausch.

Wann kann eine Aufstellung sinnvoll sein ?

- Familien-Aufstellungen
  z.B. Schwierigkeiten im familiären und persönlichen Umfeld
- System-Aufstellungen
  z.B. im beruflichen Kontext
- Phänomen-Aufstellungen
  z.B. unterschiedliche Beschwerden

Weitergehende Informationen unter
http://www.raumfueryoga-dortmund.de

INTEGRALES COACHING

bei Andreas Buhr

Das Integrale Coaching möchte darin unterstützen mit sich selbst achtsamer und respektvoller umzugehen und auf die heilsamen Stimmen in sich zu hören, anstatt sich von seinen inneren Kritikern und „immer-weiter-so Stimmen" unbewusst antreiben zu lassen.

Die zunehmende Komplexität des Lebens verlangt von uns Menschen eine differenziertere Wahrnehmung auf uns selbst und unsere Umwelt. Diese verfeinerte Wahrnehmung kann uns helfen, uns nicht länger von den eigenen Ängsten und Stimmungen oder denen der Außenwelt bestimmen zu lassen, sondern wieder klarer zu sehen und neu gestärkt im Leben zu stehen.

Dabei werden alle Bereiche unseres Lebens mit einbezogen: persönliche Werte, Gefühle und Gedanken, Erleben und Umgehen mit dem eigenen Körper, Konzepte, Gewohnheiten, bestehende Verhaltensweisen in Bezug auf uns selbst und andere.

Wann kann ein integrales Coaching wertvoll sein ?

- bei Stress und Überbelastung in Alltag und Beruf
- bei Schwierigkeiten in persönlichen oder beruflichen Beziehungen
- bei dem Wunsch nach einer beruflichen Neuorientierung
- bei persönlichen Veränderungsprozessen
- bei unterschiedlichen körperlichen Beschwerden
- zur Selbsterforschung und persönlichen Weiterentwicklung

Weitergehende Informationen unter
http://www.raumfueryoga-dortmund.de