



# YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

seit 1989

---

## Yoga und Achtsamkeit im Advent

### BERUHIGE DEN ATEM - ENTSPANNE DEN KÖRPER - HEILE DEN GEIST

Gerade die Zeit vor Weihnachten wird von vielen Menschen als besonders stressige Zeit am Arbeitsplatz, in der Familie und in der Freizeit erlebt. Dieser Übungstag bietet die wunderbare Gelegenheit, sich Zeit zum Innehalten, Zeit zur Stille und zum Entspannen zu schenken.

Die Yogaübungen und Atemübungen helfen und bereiten für die Meditation vor. Wir üben uns in einfachen und grundlegenden Methoden der Asanapraxis, Pranayama, Achtsamkeit und Meditation, mit dem Ziel das innere Gleichgewicht zu stärken und mehr Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.

**Samstag, 27. November 2021**

10.00 Uhr - ca 17.00 Uhr  
Seminargebühr: 90 Euro, incl. Getränke im Seminarraum  
Seminarraum Hotel Heinz