



YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

seit 1989

Yoga und Achtsamkeit im Advent

Asanas – Pranayama – Pratyahara – Meditation

Hindernisse können dann keine Wurzeln schlagen, wenn ein Mensch einen geeigneten Weg gefunden hat, Stabilität in seinem Geist zu entwickeln und wenn er an diesem Weg festhält und sich bemüht, ihn zu gehen. Desikachar

Wir leben in einer Zeit großer Verunsicherung in uns selbst und unseren äußeren Lebensumständen.

Wie können wir innere Stabilität, Ruhe, Ausgeglichenheit und Zuversicht finden, wenn wir unruhig, zerstreut, erschöpft und ängstlich sind?

Die 4 Aspekte von Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Pratyahara- (Sinnesübungen) und Meditation sind zentrale Übungsaspekte im Yoga um den Körper zu entspannen, den Atem zu beruhigen und zu vertiefen, unsere Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen zu lassen, damit Stille erlebbar wird und wir den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Zuversicht begegnen zu können.

Dieser Übungstag bietet die wunderbare Gelegenheit sich Zeit zum Innehalten, Zeit zur Stille und zum Entspannen zu schenken.

Samstag, 09. Dezember 2023

10.00 Uhr - ca. 16.30 Uhr

Seminarraum Hotel Heinz

Kosten: 90 Euro

Getränke im Seminarraum incl.