

Yoga und Achtsamkeit- Zurück zur Essenz

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Sie verbinden Körper- Übungen und Atembewusstsein mit geistiger und emotionaler Präsenz. Innere Zentrierung stellt sich ein, Ausgeglichenheit und Stabilität nehmen zu.

In der Achtsamkeitspraxis lernen Sie eine effektive Methode kennen, wie Sie dauerhaft Ihr Leben gelassener und erfüllter gestalten können.

Unter der kompetenten und einfühlsamen Anleitung von Daniela Burkhardt, erfahrene Yoga- Lehrerin, Trainerin für Meditation, Tiefenentspannung, Atemführung, Achtsamkeit & Kommunikation werden Sie durch das Wochenende begleitet und erhalten einfache Übungen, die Sie leicht in Ihren Alltag einbinden können.

Ablauf:

Anreisetag

16.00- 18.00 Uhr Ankunft, Begrüßung, Einführung in das Thema und erste Yogaeinheit

19.00- 21.00 Uhr sanfte Yoga- Stunde mit anschließender Tiefenentspannung

Tag 2

9.00- 12.00 Uhr Yoga, Atemübung, Meditation

16.00-18.00 Uhr Einführung in die Achtsamkeitspraxis: Theorie & Praxis

19.00-21.00 Uhr Kurz- Vortrag, Yoga & Meditation

Abreisetag

9.00- 12.00 Uhr Yoga, Achtsamkeit und Meditation

Termine 2024:

22.-24. März / 23.-25. August / 20.-22. September / 8.-10. November

Mitzubringen:

wenn vorhanden: Yoga- Matte, Yoga- Kissen, warme Decke

