

Workshop YOGA Philosophie

Samstag, 28. September 2024 | 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kursraum NETZWERK Gesundheit Wittgenstein | 57319 Bad Berleburg, Hinterstöppel 4



Yoga

YOGA Philosophie - Der Achtstufige Yogaweg zu persönlichem Wachstum nach Patanjali

Willst Du wirklich wachsen? Willst Du Dein Leben selbst in die Hände nehmen und Deine Komfortzone verlassen? Willst Du wirklich wissen wer Du bist, was Du willst und was wahre Lebensqualität ausmacht? Dann begib Dich auf den Weg. Ein Weg ist der achtfache Pfad des yogischen Weisen Patanjali. Niedergeschrieben in den alten Sutren und eine Anleitung zu einem Leben in Fülle, Glück und Harmonie. Das Leben des achtfachen Pfades ist eine Entwicklung auf dem Weg zur persönlichen Entfaltung. Am Ende steht oft ein tieferer innerer Frieden und eine Glückseligkeit. Es lohnt sich diesen Weg zu gehen.

Ich lade Dich ein in diesem Workshop die Grundlage des modernen YOGAS nach Patanjali näher kennenzulernen und Dich auf eine Reise in die YOGA Philosophie zu begeben.

Das erwartet Dich:

- Eine 90 Minuten YOGA Einheit
- Entspannung durch Meditation und Pranayama (Atemübungen)
- Vielfältigem, fundiertem und theoretischen Wissen aus der YOGA Philosophie

Kursleiterin: Joanna Schmidt (YOGA Lehrerin und YOGA Therapeutin)

Anmeldungen bitte direkt per E-Mail an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

Kursbeitrag: 50,00 €

Veranstalter:

[Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitssport Wittgenstein e.V.](#)

Hinterstöppel 4
57319 Bad Berleburg

Telefon: 0151 257 123 10

kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

<http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de>