

YOGA Workshop: "Sich dem Neuen öffnen"

Samstag, 28. Dezember 2024 | 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Kursraum NETZWERK Gesundheit Wittgenstein | 57319 Bad Berleburg, Hinterstöppel 4



YOGA Meditation

YOGA Workshop: Das Neue beginnt und das Alte will losgelassen werden

Lass uns gemeinsam liebgewordene Angewohnheiten überwinden, um uns auf das zu konzentrieren, was vor uns liegt.

Wir beginnen mit intensiven Pranayama (Atemübungen), um uns zu sammeln, das Nervensystem auszugleichen und uns auszurichten auf unser ganz individuelles und persönliches Ziel. Es folgt eine Meditation über unsere Ziele. Nach der Teepause sprechen wir über den "yogischen" Lebensstil mit den fünf einfachen Prinzipien. Wir praktizieren Asanas, die den Stoffwechsel anregen, das Herz öffnen und die Energie zum Fließen bringen. Nach einer Tiefenentspannung feiern wir eine kleine Lichtzeremonie (Arati). Dann haben wir noch Zeit für sinnstiftende Gespräche.

Inhalt des Workshops:

- Pranayama (Atemübungen)
- Meditation
- YOGA Asanas (Körperübungen)

- Entspannung
- Tee Pause
- Zeit für Gespräche

Bitte gern folgendes mitbringen: Eure Lieblings-Teetasse, eine Wolldecke, ein Kissen und lockere und bequeme Kleidung und warme Socken.

Anmeldungen gerne per E-mail an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

49,00 €

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>

PDF Download:

https://termine-wittgenstein.de/pdf/dfx/2/730dd13880_Flyer_YOGA_Workshop_Steffi_Bosch_Dezember_2022.pdf