

Wochenendworkshop
„Im Wandel das Bleibende erfahren durch Yoga“
18.-19. März 2023



Herausfordernde Zeiten behindern den natürlichen Fluss. Alles, was auf Dich einwirkt hinterlässt Spuren und kann Dein empfindliches Gleichgewicht stören.

Wenn alles fließt und sich die Kräfte, die auf Dich wirken harmonisch abwechseln, dann befindest Du Dich im Gleichgewicht. Du fühlst Dich gesund, ausgeglichen, voller Vitalität und Lebensfreude, mit einem klaren Geist und einem offenen Herzen und im Kontakt mit deiner inneren Kraft.

Im kommenden Frühjahr geht es vor allem um Reinigung, um Aktivierung und Entschlusskraft, um innere und äußere Ausrichtung. All das wollen wir sanft unterstützen und gleichzeitig ein Bewusstsein entwickeln für die in uns existierende Kraftquelle, die unberührt bleibt von allem, was auf uns einwirkt.

Durch Yoga und sanfte Meridianbehandlung kann sich der Geist beruhigen und die Lebensenergie (Prana bzw. Qi) in schöpferische Bahnen gelenkt werden. So kannst Du Dich neu ausrichten und den Herausforderungen des Lebens besser begegnen.

Inhalte des Workshops:

Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, verschiedene Formen der Meditation, freie Bewegung auf Musik, unterstützende Anwendung bestimmter Druckpunkte, Vermittlung von Hintergrundwissen, genügend Raum für Selbsterfahrung.

Wann: Sa. 18.03.2023 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr
So. 19.03.2023 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Wo: Open Loft, Heinkelstr. 27B, 73614 Schorndorf (im Kübler Areal)

Kosten: 120,- Euro

Mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen, warme Decke (falls vorhanden, kann aber auch ausgeliehen werden), bequeme Kleidung

Leitung: Nicole Völckel
Ergotherapeutin,
Yogalehrerin BDY/EYU,
ausgebildet in verschiedenen
ganzheitlichen Behandlungsverfahren

Kontakt: Tel.: 0151-21670613
info@yoga-und- tao.de
www.yoga-und- tao.de

