

Yogaworkshop für Anfänger

Yoga umfasst nicht nur Körperübungen - Yoga ist vor allem eine ganzheitliche Lebensphilosophie. Niemand erwartet, dass man wegen Yoga von heute auf morgen das Leben vollkommen umkrempelt.

Im Gegenteil. Yoga dient dazu, herauszufinden, wer man wirklich ist. Man weiß das nicht nach dem ersten Übungsprogramm und auch das Leben an sich wird nach den ersten Übungen noch das Gleiche sein. Veränderungen vollziehen sich in kleinen Schritten, sie dauern manchmal lange. Damit meint man nicht nur die körperlichen Veränderungen, sondern die eigentliche Einstellung zu unserem Leben auf diesem Planeten. Yoga ist keineswegs eine kurzfristige Angelegenheit. Es wird für viele zum Lebensweg.....und genauso lange wie unser Leben dauert, sollen wir uns damit Zeit lassen. In diesem Workshop lernen wir über unsere Bewegungs- und Haltungsmuster und gewinnen Klarheit über das, was man kann und noch nicht kann.

Man beginnt, Strukturen der körperlich,-seelisch- und geistigen Verhaltensweisen zu erkennen.

Wann: Freitag, 11. September von 16:30 – 19:30 Uhr

Kosten: 49 € inklusive ausführlicher Unterlagen

[ANMELDUNG](#)