

# Der Weg in die Stille



Durch behutsam geführte Aufmerksamkeit in einfachen Yoga-haltungen werden wir Schritt für Schritt dem Körper erlauben, auch tiefsitzende emotionale und körperliche Verspannungen loszulassen, einen Zustand von Ruhe und Gelassenheit zu erfahren. Diese innere Ruhe schafft die Erfahrung, mit sich und der Welt in Frieden zu sein. Sie lässt auch die schöpferische Kraft der Stille in uns erfahren.

Auszüge aus den Quellentexten helfen uns zu verstehen, was den inneren Frieden stört und was uns hilft ihn zu bewahren.

Seminar am  
Samstag  
7. März 2020

Samstag, 7. März 2020  
Von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Leitung: Beate Schröter

Preis: 50,- € (Seminar S1)

Anmeldung: 0208/8 10 95 32

[yogakurse@t-online.de](mailto:yogakurse@t-online.de)

[www.yogahaus-oberhausen.de](http://www.yogahaus-oberhausen.de)