

YOGA-SEMINAR 2020-II

im yogahaus oberhausen

Yoga - der Weg in die Stille. Die behutsam geführte Aufmerksamkeit in einfachen Yogahaltungen erlaubt dem Körper Schritt für Schritt auch tiefsitzende emotionale und körperliche Verspannungen los zu lassen, sowie einen Zustand von Ruhe und Gleichmut 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.

Vermittelt wird ebenfalls die praktische Bedeutung des Yoga im Alltag. Willkommen sind alle, die sich nach tiefer Ruhe sehnen oder sie wieder entdecken möchten.

Jedes Seminar beginnt und schließt mit Yoga-Praxis in Form von Körper- und Atemübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Samstag
21. November 2020
11.00 – 16.00 Uhr
60,- Euro

Leitung: Beate Schröter

*Yogahaus-Oberhausen
Wilhelmstraße 4
46145 Oberhausen-Sterkrade
yogakurse@t-online.de
www.yogahaus-oberhausen.de
Tel: 0208 8109532*