

Workshop für inneren Frieden und körperliche Stärke im Yogastudio Kleinseelheim, bei entsprechendem Wetter unter freiem Himmel am Samstag, 31. Mai 2025



von 9.30 – 12.30 Uhr
in der Teichstraße 6; 35274 Kirchhain / Kleinseelheim
Teilnehmerbeitrag: 50,- Euro inkl. MwSt.

Wer Yoga bereits praktiziert weiß, dass Yoga eine wunderbare Praxis ist, um inneren Frieden zu finden und Stress abzubauen. Durch die Kombination von Körperhaltungen (Asanas) und Flows, Atemübungen (Pranayama) und Meditation kann Yoga helfen, das vegetative Nervensystem zu beruhigen und die Achtsamkeit zu fördern. Ein tiefes Gefühl der inneren Ruhe und zugleich lebendiger Energie breitet sich im ganzen Organismus aus.

Innerer Frieden braucht Zeit und Übung und erfordert Geduld, um den Prozess zu genießen. Dieser Workshop unterstützt diesen Prozess durch eine Kombination der wichtigsten Yogaelemente und wird begleitet von meditativen Einheiten zum Thema FRIEDEN. Inneren Frieden zu kultivieren ist eines der wichtigsten Ziele des Yogaweges, da er den äußeren Frieden bedingt

Und das hat nichts mit Esoterik zu tun, wie es immer wieder behauptet wird, sondern ist eine tiefe spirituelle Praxis, die auch in allen Weltreligionen gelehrt wird:

„Frieden in mir, Frieden in der Welt“
(Thich Nhat Hanh, buddhistischer Lehrer)

Verbindliche Anmeldung per E-Mail bitte bis spätestens 25. Mai an: kontakt@yogaundcoaching-ksh.de.
Bei Rückfragen melde dich gerne per E-Mail oder unter: 0160-99 11 51 30

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; bei Absage bis 2 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden (in diesem Falle berechne ich 5,- Euro Verwaltungsgebühren); bitte beachte meine **AGB** auf www.yogaundcoaching-ksh.de