

Präsenz und Stille – Yoga, Bewegung und Meditation

Wochenend-Workshop

Datum: **25.11.2022 - 27.11.2022**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Vira Drotbohm**

Preis: **190,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Selina Preeti Jung

Tel. 0221-57407-28

preeti@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Beschreibung

Das Leben verläuft seit vielen Monaten in starken Zickzack-Kurven. Unser Wunsch nach Planung und Sicherheit ist groß, doch die Realität bleibt unbeständig.

Trotz Yoga-Übungen, Achtsamkeit und dem Wissen um Regulation, fällt es nicht leicht, wirklich loszulassen. Spannungen und Emotionen kommen und gehen. Die Tage sind mal besser, mal schwieriger. Mal möchtest du dich einfach nur unter der Decke verstecken, dann wieder weglaufen oder weinen oder brüllen. Und manchmal ist vielleicht gar nichts da, außer einer großen Leere.

Präsenzarbeit zeigt viele Wege auf, um sich wieder in sich selbst zu Hause zu fühlen. In diesem Workshop geht es sowohl um das Thema Erdung als auch ums Releasing, d.h., wenn sich etwas in dir lösen darf, das eingefroren oder verhärtet scheint.

Lassen wir in diesem Workshop unseren Drang nach Kontrolle ein Stück los, dieses Denken von Richtig und Falsch. Neben einer erdenden und leichten Yoga-Praxis erforschen wir Techniken, die weiche, spontane Impulse zulassen; die den Körper lockern, den Geist zum Spielen bringen und unser Herz so sein lassen, wie es wirklich ist.

Wir schütteln uns, fließen, tanzen und erlauben unseren Gefühlen, sich zu zeigen. Wir dürfen uns mitteilen oder auch still bleiben. In diesem Wahrnehmen unserer Unsicherheit, des Ärgers und des Nichtwissens ist es möglich, innerlich mehr Raum zu spüren. Gerne zeige ich dir verschiedene Wege und Techniken dorthin.

Für diesen Workshop ist etwas Yoga-Vorerfahrung empfehlenswert.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Zum Kennenlernen

Offener Abend

Fr., 25.11.2022, 20.30 Uhr, 25 €

Komm einfach vorbei!

Bitte einen negativen Covid-Test vorlegen, der nicht älter als 24 Stunden ist.