

Stille, Präsenz und Yoga

Ein Tag mit Körperarbeit, Yoga und Meditation

Datum: **02.05.2027**
Dauer: 1 Tag
Leitung: **Vira Drotbohm**
Preis: **110,00 €**

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

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0
tagesevents@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr
Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr
So: 08:30 - 18:30 Uhr

An diesem Tag können dein Körper und deine Seele auftanken – durch sanfte, tiefe Körperarbeit, Yoga und Meditation.

Seminarbeschreibung

Wir üben die Kunst des Beobachtens in Yoga-Dehnungen und -Atemübungen, im stillen Sitzen sowie in freier, spontaner Bewegung. Die Strukturen geben uns einen Anker und Halt im Körper. Dies erlaubt ein tiefes Loslassen.

Du bist eingeladen, verschiedene aktive und stille Meditationstechniken zu entdecken, um deinen Körper und Geist auszudehnen, dich innerlich zu erfrischen und gleichzeitig zu entspannen.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse nötig, aber es hilft, wenn du dich gesund fühlst und dich gerne bewegst.

Seminarzeiten

10:00 - 17:00 Uhr