

Tagesworkshop Präsenz und Stille

Yoga, Bewegung und Meditation

Datum: **16.11.2018 - 17.11.2018**

Leitung: **Vira Drotbohm**

Preis: **110,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Dein Körper und deine Seele können an diesem Tag durch sanfte, tiefe Körperarbeit und Meditation auftanken. Wir üben die Kunst des Beobachtens in Yogadehnungen und Yoga- 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 Meditationstechniken zu entdecken, um deinen Körper auszudehnen, dich innerlich zu erfrischen und gleichzeitig zu entspannen.

Offener Abend

16. November 2018, 20.30 Uhr, 25 €