

Yoga und Präsenzarbeit – Erdung und Loslassen

Tagesevent

Datum: **07.08.2022**
Leitung: **Vira Drotbohm**
Preis: **90,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Amalin Rangelova
Tel. 0221-57407-38
amalin@oshouta.de

Seminarbeschreibung

Kennst du das? Das Leben schlägt immer wieder starke Haken und Bögen und der Wunsch nach Planung und Sicherheit ist groß ... es bleibt aber instabil.

Trotz Yoga, Achtsamkeit und dem Wissen um Regulation ist es manchmal schwierig loszulassen. Spannungen und Emotionen kommen und gehen. Die Tage sind mal besser, mal schwieriger. Manchmal möchtest du dich einfach nur unter der Decke verstecken, manchmal weglaufen, weinen oder brüllen. Und manchmal ist vielleicht gar nichts da – außer Leere.

Präsenzarbeit ermöglicht viele Wege, um sich mit sich selbst wieder zu Hause zu fühlen. In diesem Workshop geht es sowohl um das Thema Erdung als auch um das Thema Loslassen. Loslassen geschieht, wenn sich etwas in dir lösen darf, was eingefroren oder zu fest geworden schien.

Lassen wir in diesem Workshop den Versuch nach Kontrolle ein Stück los, dieses Denken von richtig und falsch. Neben einer erdenden, ruhigen Yogapraxis erforschen wir Techniken, die weiche und spontane Impulse zulassen, die den Körper lockern, den Verstand in den Austausch bringen und das Herz so lassen, wie es ist.

So wird es möglich, in dem Gefühl der Unsicherheit, des Ärgers und des Nichtwissens Raum zu schaffen und Lösungen einzuladen. Gern zeige ich dir verschiedene Wege und Techniken dahin.

Etwas Yoga-Vorerfahrung wird für diesen Workshop empfohlen.

Seminarzeiten

Satsang (optional):

9:30 - 10:30 Uhr

Workshop:

11:00 - 17:00 Uhr