

Workshop am Samstag, den 4. Juni:

Mantras und Meditation

Die Spirituelle Kraft des Yoga.

Was: Yoga - die älteste Wissenschaft vom Leben - spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

Das Ur-Mantra OM ist allen Yoga-Praktizierenden bekannt und Entspannungsübungen gehören zu jeder Yogastunde. In diesem Workshop erhaltet Ihr einen vertiefenden Einblick in die Kraft der inneren Einkehr und spiritueller Klangschwingungen.

Wir führen mit Euch verschiedene Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen durch und verbinden diese mit mantrischen Klangwellen, die den Geist zur Ruhe bringen.

Neben der theoretischen Einführung wird die Praxis in diesem Workshop ganz groß geschrieben und Wert darauf gelegt, dass Ihr die einzelnen Übungen zur Entspannung und Stressreduktion auch in Euren Alltag transferieren könnt.

Wann: Samstag, 4 Juni 2016
14 – 18 Uhr

Wie: 35,00 € Kursgebühr
inkl. Handout und Getränke
(im Vorfeld zu entrichten)



Der Kurs findet ab 5 angemeldeten Teilnehmern statt.
(Max. 12 Teilnehmer)

Anmeldung unbedingt erforderlich!