

Yoga–Sonntagsworkshop - Die Kraft der Ausrichtung

Ein ruhiger Geist ist ein wacher Geist: klar und unberührt von Ablenkungen

am Sonntag, 19. Februar 2023 von 15:00–17:00 Uhr



- Wir nutzen die drei Säulen des Yoga – unseren Körper, unseren Atem und unseren Geist:

Dabei werden wir unsere Aufmerksamkeit besonders richten

- auf unseren Körper in der Qualität von Stabilität und Leichtigkeit,
 - auf unseren Atem in der Qualität von Langsamkeit und Gleichmäßigkeit
 - auf unseren Geist in der Qualität von Ruhe und Klarheit
-
- Wir gehen Schritte in der Ausrichtungsfähigkeit auf allen drei Ebenen des Yoga.
 - Wir erfahren Freude im Üben in der Gemeinschaft
 - Wir erweitern und vertiefen unsere Yogapraxis.
 - **Veranstaltungsort:** Fritz-Reuter-Straße 10 in Wiesbaden.
 - **Leitung und Anmeldung: Nikola Knorr, (Yogalehrerin seit 1986):**
0611 – 20 565 56 - kontakt@nikola-knorr.de
 - Die schriftliche oder mündliche Anmeldung ist verbindlich. Abmeldungen kostenfrei gleich aus welchem Grund bis 2 Werktage vorher möglich.
 - Kosten: 35,00€, Student:innen, Paare ermäßigt.
 - Bitte am Workshoptag möglichst passend mitbringen.