



Einladung zum Yoga-Seminar – Herbst 2018

Liebe Yogainteressierte und Freunde des Yoga Forums Osnabrück!

Ihr wünscht euch ein breites Spektrum an Anregungen und Yogaübungen?

Dann kommt zum Yoga-Seminar!

Auch in 2018 möchte ich erneut ein Seminar rund um die Yogakunst anbieten. Neben den klassischen Übungen bietet das Seminar wieder einen geschützten Raum für Selbsterforschung und individuelles Wachstum zu einem ausgewählten Thema. Zu neuen Einsichten und klaren Körperempfindungen lade ich sehr herzlich ein. Ich freue mich auf euch!

Herbstseminar 2018

Freitag, 09. November – Samstag, 10. November 2018

Anspannung und Entspannung in uns - wie wir innere Spannungen mittels körperlicher und meditativer Übungen bewusster wahrnehmen und fruchtbar nutzen können.

„Wenn man sich seiner inneren Situation nicht bewusst wird, geschieht sie außen als Schicksal“. (C.G.Jung)

Immer wieder sind wir mit Situationen konfrontiert, die wir uns anders vorgestellt haben oder disharmonisch empfinden: Wir erfahren mehr oder weniger bewusst unsere inneren Spannungen in unseren Beziehungen, im beruflichen und familiären Kontext sowie mit uns selbst. Wie gehen wir damit um? Wenden wir den Blick und die Aufmerksamkeit nach innen und nehmen zentriert wahr, um kompetent eine stimmige Haltung in uns zu finden oder bleiben unzufrieden Betroffene? Selten ist es nur „außen“, sondern eine innere Disbalance, die sich nach draußen spiegelt. Ausgewählte Übungen, Meditationen und Impulse aus der Heilkunde machen uns die inneren Spannungsfelder bewusst, um darin Ressourcen und Quellen der Kraft, Regeneration und Akzeptanz zu entdecken.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die in einem selbstregulativen Prozess innere Wachstumskräfte in der aktuellen Lebensphase erfahren möchten und zugleich: Einen gestärkten Energiefluss in unserem psychosomatischen Zusammenspiel von Kreislauf, Blutgefäßen, Muskeln, Gelenken, Knochen, Nerven und feinstofflichen Energiezentren.

Zu diesem erfrischenden Seminar lade ich euch von Herzen ein!

Zeiten

Freitags 18.00 Uhr – 21.00 Uhr
Samstags 10.00 – 16.00 Uhr

Ort

Johannisstraße 11 in Osnabrück
(Hebammenpraxis)

Die Kosten für das Seminar betragen 90,- €

Die Seminare sind von den meisten gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsangebot anerkannt und werden bezuschusst.

Weitere Infos und Anmeldung unter: 0541/6004019, www.yogaforum-osnabrueck.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ich empfehle eine frühzeitige Anmeldung.