

Yoga, Meditation und Stille

Herbstretreat 2017 – Stabilität im Wandel



von 17.11. um 17 Uhr bis 19.11.2017 um 15 Uhr in Kapellenhof

mit Anita Burkhart-Röser, Yogaweg & Christina Salzmänn, BDY, Yogaweg

Das Retreat bietet dir eine ausgezeichnete Möglichkeit in der Herbstzeit innezuhalten, sich Zeit zu nehmen und achtsam den verschiedenen Aspekten des Wandels zu widmen. Du kannst erforschen, was dir Stabilität in all den Veränderungen geben kann um kraftvoll mit dem „Auf und Ab“ des Lebens umzugehen und inneres Gleichgewicht zu wahren.

Mit ausgewählten Übungen aus dem ganzheitlichen Spektrum des Yoga werden wir einen behutsamen und achtsamen Weg in die Stille gehen.

Das Schweigen unterstützt den Prozess des Wahrnehmens und der Reflexion. Das Innehalten und „Üben“ hilft dir, bei dir zu bleiben, in der Mitte kraftvoll und leicht zugleich zu ruhen, im Zentrum deines Seins zu verweilen.

Dabei sind eine sanfte und kraftvolle Asanapraxis, Atemübungen, Entspannungsübungen und Vorträge wertvolle und unterstützende Mittel. Sie bilden eine stabile Grundlage, um den Weg zur Tiefenerfahrung deines Wesens zu gehen und inneres Glück zu erfahren.

Infos

Anita Burkhart-Röser, Email a.burkhart-roeser@web.de

Christina Salzmänn Email Christina.Salzmänn@t-online.de

Die Gebühr für das Retreat beträgt 150 €, Unterkunft & Verpflegung sind extra im Seminarhaus Kapellenhof zu buchen Info www.seminarhaus-kapellenhof.de

Veranstalter www.yoga-philosophie-ayurveda.de