



## **Workshop: YOGA – mit Steffi Bosch**

### **MIT ENERGIE INS NEUE JAHR, KÖRPER UND GEIST ERNEUERN**

Nimm dir Zeit, um Momente tiefer Entspannung zu erfahren.

Entspannung, Achtsamkeit und Konzentration von der Yogamatte in den Alltag bringen.

Finde zu neuer Vitalität, Positivität und Leichtigkeit durch Yoga-Praxis, Tipps für gesunde vegetarische Ernährung, Meditation und geistige Inspiration.

Wir nehmen uns viel Zeit für Meditation, sanfte Asanas, ausgiebiges Pranayama und anregende Gespräche. Wir machen einen Spaziergang in Stille, singen Mantras und lernen die spirituellen Aspekte des Yoga kennen.

Besonders geeignet für Menschen, die nach innerer und äußerer Veränderung streben.

„Der Mensch ist eine komplexe Verbindung von Wollen, Fühlen und Denken. Eine einseitige Entwicklung ist nicht ratsam. Yoga sollte den gesamten Menschen entwickeln – seine Hand, sein Herz und seinen Verstand.“

~ Swami Sivananda





Hast Du Interesse an diesem Workshop „der Jahreswende“ teilzunehmen?

Dann melde Dich an!

NETZWERK Gesundheit Wittgenstein, Kursraum Hinterstöppel 4, 57319 Bad Berleburg

**Termin: Mittwoch, den 29. Dezember 2021**

**Start für die Wanderung: 15.30 Uhr – Treffpunkt Parkplatz Meckhausen / Radweg**

**Start im Kursraum: 17.00 – 19.00 Uhr - danach lockerer Ausklang....**

**Gebühr: 49,00 €**

**Anmeldungen bitte per Mail an: [kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de)**

**[Oder direkt bei Steffi Bosch oder Marion Noelling.](#)**

max. Teilnehmerzahl 12 Personen –

im Kursraum gelten die aktuellen Bestimmungen der Corona Schutzverordnung.

Bei kurzfristiger Absage vor dem Workshop

fällt eine Bearbeitungsgebühr von 10 % der Gebühr an.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Jahresausklang....

Liebe Grüße

Marion & Steffi