



# YOGA Workshop -

## „Sich dem Neuen öffnen“

mit Yogalehrerin Steffi Gauri Bosch

**Workshop am: Mittwoch, den 28.12.2022**

**Uhrzeit: 14.30 – 18.00 Uhr**

Kursraum: NETZWERK Gesundheit Wittgenstein, Hinterstöpel 4, Raumland

### Das Neue beginnt und das Alte will losgelassen werden

Lass uns gemeinsam liebgewordene Angewohnheiten überwinden, um uns auf das zu konzentrieren, was vor uns liegt.

Wir beginnen mit intensivem Pranayama (Atemübungen), um uns zu sammeln, das Nervensystem auszugleichen und uns auszurichten auf unser ganz individuelles und persönliches Ziel. Es folgt eine Meditation über unsere Ziele. Nach der Teepause sprechen wir über den „yogischen“ Lebensstil mit den fünf einfachen Prinzipien. Wir praktizieren Asanas, die den Stoffwechsel anregen, das Herz öffnen und die Energie zum Fließen bringen. Nach einer Tiefenentspannung feiern wir eine kleine Lichtzeremonie (Arati). Dann haben wir noch Zeit für sinnstiftende Gespräche.

#### Inhalt Workshop:

- Pranayama (Atemübungen)
- Meditation
- YOGA Asanas (Körperübungen)
- Entspannung
- Tee Pause
- Zeit für Gespräche

Gebühr: 45,00 €



Teetasse bitte mitbringen, sowie eine Wolldecke, ein Kissen und lockere Kleidung, warme Socken;

Anmeldungen bitte an: [kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de)