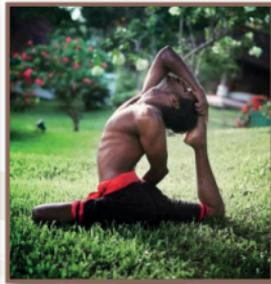


Yoga

mit **Nithin Babu Madhathiparambil**
Gastlehrer aus Kerala, Indien



Yoga Workshop "Freisein mit Patanjali – Yogasutras!"

Samstag 6. Juli 2024 | 14.00 – 18.30 Uhr

Yoga Workshop "Energie fließt im Raum – Atem fließt in Dir!"

Sonntag 7. Juli 2024 | 11.00 – 15.30 Uhr

Kalari Show & Kirtan

Samstag 6. Juli 2024 | 19.30 – 21.00 Uhr

– Spendenbasis –

Wo? Yogaloft in Maitenbeth, Oberöd 2

Tickets: 1 Tag 48,- EUR / 2 Tage 90,- EUR

Um Anmeldung wird gebeten

Simone Narayani Gehrer • Birkenstraße 15 • 83533 Edling

Telefon: 08071 | 92 20 723 • Mobil: 0170 896 04 60

s.gehrer@gmx.de • fingerspitzengefuehle.de

Samstag:

"Freisein mit Patanjali – Yogasutras!"

Die Yogasutra gilt als wichtigster Yoga-Leitfaden für ein Leben in Freiheit.

Patanjali, gibt uns mit seinem achtgliedrigen Pfad eine genaue Wegbeschreibung. Durch Halten und Bezug zu den Asanas (Yoga-stellungen) machen wir die Weisheiten von Patanjali leichter erfahrbar.

In diesem Workshop bekommst du Zugang zu deinem Inneren und kannst dich zu tiefen Erkenntnissen führen lassen.

Sonntag:

"Energie fließt im Raum – Atem fließt in Dir"

Der Atem dient uns als Brücke zwischen dem physischen Körper und dem inneren Selbst.

Durch unser Bewusstsein für den Atem in der Yogapraxis, können wir seine transformative Kraft nutzen, um die täglichen Herausforderungen mit Anmut und Achtsamkeit zu meistern, Stress abzubauen und die geistige Klarheit zu verbessern.

In diesem Workshop wollen wir die Grundlagen des Yoga mit unserem Atem verbinden, unsere Ressourcen kennenlernen und Achtsamkeit in unser Leben bringen.

Für diese Workshops solltest du ein bisschen Yogaerfahrung mitbringen!

Bei Fragen melde dich gerne bei Simone Narayani Gehrre!

Yogaloft auf Hof Schönfleck • Oberöd 2 • 83558 Maitenbeth

Die Workshops sind in Englisch mit deutscher Übersetzung.