Institut für angewandte west-östliche Heilkunst

BenefitYoga®, Entspannung und Meditation

Innere Ruhe finden durch Ausrichtung des Geistes

So. 29. November, 10 - 13 Uhr

im Weg der Mitte Zentrum Göttingen

Während der BenefitYoga®-Praxis lenken wir die Aufmerksamkeit in den Körper und zum Atem. Wir zentrieren den Geist, und es entsteht ein Raum, in dem wir Stille erfahren und in Kontakt mit uns selbst kommen können. Haben wir diesen inneren Raum für uns entdeckt, können wir lernen, ihn auch im Alltag zu kontaktieren und damit Momente innerer Ruhe und Gelassenheit finden.

Dozentin: Sibylle Kurschat
Gebühr: € 40,- (€ 35,- erm.)

