

Yoga – deine Reise nach Innen

Ein Wochenende für Schwule

Fr, 07.10.2022 — So, 09.10.2022

Ein Wochenende zum Kennenlernen von Yoga und zum gemeinsamen Genießen des Yogas in ersten Schritten.

Es ermöglicht es uns, frei von unseren üblichen Aktivitäten zu sein und uns Raum zu geben, tief in unsere Yoga-Praxis einzutauchen. Während des Workshops erkunden wir Körperhaltungen, Atmung, Entspannung, Meditation und Selbsterforschung.

Dieser Ansatz betont die Arbeit mit dem Energiekörper. Indem wir loslassen und ohne Erwartungen zuhören, können wir das Körpergefühl entfalten. Dabei entdecken wir, dass unser wirklicher Körper leicht, transparent und räumlich ausgedehnt ist. In unserer Praxis liegt der Fokus auf bewussten Bewegungen. Dadurch leben wir jeden Moment in der Empfindung. Yoga auf diese Weise zu praktizieren, hat eine ganz eigene Qualität. Alte Muster schmelzen dahin, und wir werden offen für tiefere Dimensionen von uns. Yoga bringt uns dazu, uns in der Stille kennenzulernen.

Auch geeignet für im Yoga noch Unerfahrene.

VA-Nummer

2215

Kosten

235,- EUR

Dauer

Fr, 18:00 Uhr – So, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Rolf Jost](#)

Pädagogische Leitung: Ulli Klaum

[Teilnahme anmelden](#)

