

Yoga-Seminare & Workshops

Ein etwas anderer Advent

Yoga und die 4 Elemente – üben mit Edith vom 1. bis 4. Advent Feuer – Wasser – Luft – Erde

im Raum für Yoga in Nördlingen

Die Qualität der vier Elemente sind sowohl in der körperlichen als auch in der psychischen Konstitution eines jeden Menschen vorhanden.

Intensiv, fließend, meditativ und klar – so repräsentieren die Elemente die wesentlichen Bestandteile dieser Yoga-Stunden. Die Elemente ergänzen einander und erzeugen in ihrem Zusammenspiel ein wohltuendes Gefühl von Harmonie und Balance.

An diesen vier Sonntagen lernst du die Qualitäten der vier Elemente kennen. Es steht jeweils ein Aspekt im Vordergrund, ohne die anderen Bestandteile zu vernachlässigen.

- Feuer** steht für Durchsetzungsvermögen, Enthusiasmus, Begeisterung und Transformation
- Wasser** steht hier für fließen lassen, loslassen und Hingabe üben
- Luft** steht für Leichtigkeit, Kommunikation, Flexibilität und Kreativität
- Erde** steht für Festigkeit, Beständigkeit, Ruhe, Erdung, Ausdauer und Menschenverstand

Termin: 4 x sonntags: 01.12.; 08.12.; 15.12. und 22.12.2024
16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Gebühr: 12 Euro/Einheit für alle 4 Übungseinheiten
15 Euro/Einheit bei Einzelteilnahme

Anmeldung: Edith Schweda, e.schweda@yogaundbewegung.de
telefonisch oder gerne auch persönlich

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Ich freu' mich auf euch!

Raum für  oga