



Spannung und Entspannung. Diese Polarität findet sich in allem Lebendigen, also auch in uns. Jeder Herzschlag erfordert eine Anspannung, die sich in der Entspannung des Herzmuskels entlädt.

In zwei Workshops, die ich völlig unabhängig anbiete, die aber ineinander übergehen, wollen wir alltags-taugliche Yogaübungen spielerisch ergründen und unsere Wahrnehmung schulen.

Kursleitung: ANDREA MÜLLER, Lebensenergie-Beraterin und Yoga-Expertin. Tel.: 0172 877 9885

Der Kunsthof in Maxen ist mit seiner wunderschönen Natur und seiner unendlichen Ruhe der ideale Ort für uns. „Schöpfe neue Kraft und fühle Dich einfach gut! Maximal zehn Teilnehmer.



beim Rittergut
Maxener Straße 77
01809 Müglitztal/Maxen
info@kunsthof-maxen.de
Tel.: 0173 610 29 45

Yoga – Übung, Wirkung, Faszination

Yoga – Philosophie des Ostens, im Westen angekommen, vordergründig zur Körperertüchtigung – aber nicht nur – wie bringe ich die „Affen“ meines nimmermüden Verstandes so zur Ruhe, dass ich dann meditativ Yoga im Körper spüren, einzelne Haltungen entweder statisch oder dynamisch ergründen, innere Verbundenheit mit Allem wahrnehmen kann?
„Ich lade Dich ein, mit mir den Yoga-Weg zu beschreiten.“

Wir tauchen gemeinsam ins Yoga ein, mit Übungen für Körper, Geist und Seele. Übungen, die Du leicht in Deinen Alltag mitnehmen kannst, die Dich Yoga ganz neu erfahren lassen, in der Natur, verbunden mit Allem, was uns umgibt.

Termine:

- Fr., 28.04., 18 Uhr bis So., 30.04.2017, 13 Uhr
- Fr., 15.09., 18 Uhr bis So., 17.09.2017, 13 Uhr

Kursgebühr: 140,- (Wochenendkurs)

Dimensionen der Wahrnehmung – in Beziehung zur Lebensenergie

Was und wie nehmen wir wahr – und wie beeinflussen unsere Wahrnehmungen unsere Entscheidungen? Die Großen und auch die Kleinen – im Alltag, im Beruf, in der Partnerschaft – einfach auf allen Ebenen, auf denen wir uns bewegen. Können wir unsere Wahrnehmungen beeinflussen? Und wenn ja – wie geht das so, dass es uns gut geht dabei? Was hat meine Wahrnehmung mit meinem Leben zu tun? Welche Auswirkungen gibt es auf meine Lebensenergie?

Termine:

- Fr., 24.3., 18 Uhr bis So., 26.3.2017, 13 Uhr
- Fr., 06.10., 18 Uhr bis So., 08.10.2017, 13 Uhr

Kursgebühr: 140,- (Wochenendkurs)