



Yoga und die heilende Kraft des Atems - Atme Dich entspannt -

Samstag, 12. Juli 2014

„Du kannst nicht entspannt sein, wenn dein Atem unruhig ist. Du kannst aber auch niemals aufgeregt sein wenn Dein Atem tief und ruhig ist, so einfach ist das“ Michael Meyer

Den Atem zu harmonisieren um den Geist zu beruhigen, das möchten die Referenten Michael Meyer und Tina Wiora an diesem Yoga-Entspannungstag erlebbar machen.

Vom Atem geführte Bewegungsabläufe und einfache Atemübungen sollen Gelegenheit bieten, den eigenen Atemrhythmus zu spüren und die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Es werden dabei auch Anregungen gegeben, wie man seinen Atem ganz bewusst im Alltag einsetzen kann um Stress abzubauen oder erst gar nicht entstehen zu lassen.

Daraus darf sich dann eine neue Begeisterung für das eigene Sein und Tun entwickeln um dem Alltag kraftvoll und positiv zu begegnen.

Referenten:

Michal Meyer, Yogalehrer im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und Prozessbegleiter für viele Yogaübende und Lehrende, unterrichtet seit über 25 Jahren Yoga mit dem Schwerpunkt Yoga und Therapie.

Tina Wiora, integrale Physiotherapeutin, Yogalehrerin, ayurvedatherapeutische Ausbildung, unterrichtet seit 10 Jahren Yoga im Gruppen- und Einzelunterricht

Veranstaltungsort und Anmeldung:

Panakeia - Integrale Heilkunst im Lazarettgarten
Tina Wiora
Lazarettstr. 1
76829 Landau
06341/677641
tina.wiora@panakeia-landau.de

Kursgebühr: 85,00 EUR

Kurszeit: 9:30 – 13:00 Uhr und 14:30 – 17:00 Uhr