

Im Fluss des Lebens sein

Freitag, den 20. September 2024

Gesundheitszentrum „medicus“, 1230 Wien

ATEMYOGA WORKSHOP

Die integrale Yogapraxis im Zusammenspiel von Körper, Atem und Geist lässt uns in diesem Workshop die Erfahrung des inneren und äußeren Fließens machen.

Das Üben von einfachsten Bewegungen wie Arme heben bis hin zur Vertiefung von Atemgewahr sein geht mit dem bewussten Einsatz einher und fördert die Konzentration und Wachheit des Geistes. In abgestimmten und einfachen Übungen, ausgeführt mit spürender Achtsamkeit wird das innere und äußere Fließen erfahrbar: kontrahierende und expandierende Körperhaltungen, die Einatmung und Ausatmung, Einströmen und Rückströmen eines Meditationsobjektes in unser Herz und unseren Geist. Das Pulsieren des Lebens kann als Erfahrung des Atems Bedeutung finden.

Voraussetzung

Für alle Menschen, die Freude und Offenheit für Neues mitbringen

Workshopkosten

Euro 45,-

Workshopzeit

Von 16 Uhr bis 19 Uhr

Weitere Informationen

Christa Havlik, info@yogajetztleben.at, +436802308956