



Workshop zur Stärkung der inneren Balance

Kurs Nr. 3.01260

Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Atemschulung,
Meditation und Achtsamkeitstraining

Wer möchte nicht den Herausforderungen des Alltags besser
Stand halten können?

Oft gelingt es uns gut, die innere und äußere Balance zu halten, aber in
manchen Situationen fühlen wir uns überfordert, verspannt, energielos
und unzufrieden.

Dieser Workshop bietet ein Gesamtkonzept für Körper, Geist und Seele an.
Unterschiedliche jahrhundertalte Bewegungslehren aus China, Indien und
Japan werden mit den modernen westlichen Lehren des Achtsamkeitstrainings,
der Zentrierungs-, Fokussierungs- und Entspannungsarbeit verbunden.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, am besten „Lagenlook“. Eine Decke, warme Socken und
wenn vorhanden ein Yogapolster oder ein festes Kissen, sowie eine Yogamatte.
Schreibblock und Stift.

Leitung:

Martina Beisel, Dipl. Sportlehrerin, Dipl. Yogalehrerin RYA 500, Lehrerin für
Yogatherapie und Entspannungstherapie

Freitag, 19.10.2018 (18:00 Uhr - ca. 20:30 Uhr)

Samstag, 20.10.2018 (09:00 Uhr - 18:00 Uhr)

Sonntag, 21.10.2018 (09:00 Uhr - 13:30 Uhr)

Freimaurerloge, Schwarzwaldstr. 52,
Schopfheim

Gebühr: 150,00 €

Infos unter Telefon 07622 / 6739-180

Anmeldungen unter www.vhs-schopfheim.de

VHS Schopfheim, Johann-Karl-Grether-Str.2,
79650 Schopfheim