

"Die Kraft des Bewusstseins" **Yogawochenende**

Fr 31.01.2020, 18.00 Uhr - So 02.02.2020, 13.00 Uhr

Ort:

Passau, Spectrum Kirche, Schärddinger Str. 6, 94032 Passau

Die Yoga-Übungspraxis setzt einen integralen Lernprozess in Gang, der die menschlich-geistige Beweglichkeit als Grundlage hat. Jede unserer Bewegungen gibt uns eine Vielzahl an Informationen. Unsere Haltung und Aufrichtung wird bewusster gespürt und Gewohnheiten der Fehlhaltung und der Disharmonie werden damit veränderbar. Durch die erlangte Körperbewusstheit kann man auch Abnutzung an Gelenken und Wirbelsäule vorbeugen bzw. solche ausgleichen. Langjährige Verspannungen und Schmerzen lösen sich auf. Durch geistige Impulse soll bewusstgemacht werden, wie unser Leben gesünder und lebendiger sein kann. Entspanntes, ganzheitliches Wohlbefinden und die Lebensfreude stellen sich ein, dadurch werden sich unser Auftreten in der Welt und unsere Ausstrahlung auf unsere Mitmenschen positiv wandeln.

In diesem Seminar werden Zugänge angeboten, die individuellen Wege der Körperachtsamkeit zu gehen, sowie das Spüren der spirituellen Quellen von Kraft und Lebensfreude zu üben.
Theologische Einführung: Domvikar Dr. Bernhard Kirchgessner

Mitveranstalter:

Spectrum Kirche

Referent/in:

Yogalehrerin BDY/EYU Hannelore Anetsberger

Kosten:

195 Euro

Veröffentlichungsdatum: 02.01.2020

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12

Telefax (08 51) 3 93 74 19

E-Mail: keb@bistum-passau.de

www.keb-bistum-passau.de