

## **Yogawochenende "Aufmerksamkeit im Handeln"**

**Fr 12.11.2021, 18.00 Uhr - So 14.11.2021, 13.00 Uhr**

**Ort:**

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

Ein wichtiger Aspekt von Yoga ist das bewusste Handeln. Yoga meint eine besondere Art und Weise des Handelns: "So handeln, dass alle unsere Aufmerksamkeit auf diese eine Handlung gerichtet ist". Im Alltag passiert oft das Gegenteil, die Konzentration lässt nach und wir sind sehr schnell abgelenkt, ganz wo anders als im gegenwärtigen Tun. Dieses Abgelenkt - Sein verursacht Unruhe und Stress. Der Vorteil von Achtsamkeit im Handeln ist, dass wir BESSER handeln und uns zur gleichen Zeit unseres Tuns bewusst sind. Die Möglichkeiten Fehler zu machen, welche uns oft in Schwierigkeiten bringen, werden umso geringer, je mehr unsere Achtsamkeit zunimmt.

"Es ist gesünder zu hoffen  
und das Mögliche zu schaffen,  
als zu schwärmen und nichts zu tun". Gottfried Keller

**Mitveranstalter:**

Spectrum Kirche

**Referent/in:**

Yogalehrerin BDY/EYU Hannelore Anetsberger

**Kosten:**

200 Euro

**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](mailto:keb@bistum-passau.de)  
[www.keb-bistum-passau.de](http://www.keb-bistum-passau.de)