

Seminar ohne Übernachtung

Sanftes Yoga für das Wohlbefinden

Yoga-Seminar für Kleingruppen



Seminarbeschreibung

Ein Yogatag als Ausgleich zum Arbeitsalltag! Im Yoga gibt es kein Leistungsdenken, kein Vergleichen, kein Druck von Außen und das Motto ist "Weniger ist mehr" oder "Entschleunigung statt Tempo". Das Seminar bietet hierzu die Möglichkeit vom Arbeits-Berufs-Modus mal abzuschalten und wieder in Kontakt mit dem Körper und v. a. mit der Atmung zu kommen. Sanfte Yogaübungen, Atemvertiefung, Innehalten- und Entspannungsübungen fördern eine innere Ruhe und Gelassenheit. Neue Kraft und Energie kann aufgetankt werden und so stehen neue Ressourcen zur Verfügung.

Paket-Nummer: 0523841

Region:	📍	92280 Kastl
Teilnehmer:	👤	5 - 9 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	3 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis kein MwSt. -Ausweis:	💰	ab 400,00 € pauschal

Seminar ohne Übernachtung

Sanftes Yoga für das Wohlbefinden

Yoga-Seminar für Kleingruppen

Beschreibung

Für das allgemeine Wohlbefinden ist es erforderlich, dass wir körperlich beweglich bleiben und regelmäßig etwas für unsere Gesundheit tun. Yoga ist hier eine wunderbare Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In meinem Yogaunterricht werden die Übungen von sanften dynamischen Bewegungen bis hin zu kraftvolleren Asanas (Körperstellungen) aufgebaut. Das bewusste Atmen steht dabei im Mittelpunkt und ist die Verbindung zu unserer Mitte und dem Gewahrsein im "Hier und Jetzt". Damit sich die Yogaübungen positiv auswirken können, gibt es Einheiten von wohltuenden Entspannungs- und Meditationsübungen.

Die Übungsstunden werden an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst - der Mensch steht hier im Mittelpunkt.

Gerne organisiere ich nach dem Seminar eine Einkehr in einem schönen Lokal mit guter Küche.

Lernziele

Im Team sich neu und anders begegnen:

- Körper- und Atembewusstsein entwickeln
- Innehalten und spürende Achtsamkeit fördern
- Stressprävention
- Entschleunigen
- zur Ruhe kommen
- neue Kraft schöpfen
- Loslassen und entspannen
- Selbstwahrnehmung

Zielgruppe

- Kleine Teams, die dem Berufsalltag etwas entgegensetzen möchten und gemeinsam Neues erleben können
- Berufstätige, die Stress abbauen möchten und einen Ausgleich suchen
- z.B. bei zu viel sitzender Tätigkeit
- oder zu wenig Bewegung insgesamt bzw. bei

Leistungen inkl.

- **Yoga-Seminar für Kleingruppen**
Sanftes Yoga für das Wohlbefinden für alle Altersgruppen! Möglichkeit für ein kleines Team mit max. 9 Teilnehmenden, die Yoga kennenlernen möchten oder auch schon Yogaerfahrung haben. Matten, Yogasitzkissen und Decken sind vorhanden. Es gibt eine kleine Pause mit Tee und Keksen!

Seminar ohne Übernachtung

Sanftes Yoga für das Wohlbefinden

Yoga-Seminar für Kleingruppen

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523841

