

Wochenendseminar vom 27.-29.06.2025

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis :22.05.2025
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers

Thema: „Innere Balance durch sanftes Yoga“

Die **Yoga**-Praxis stärkt den Körper auf sanfte Weise, hält den Geist wach und die Psyche im Gleichgewicht. **Yoga** verbessert Körpergefühl und Gleichgewichtssinn von Älteren und kräftigt Muskeln und Gelenke.

In diesem Seminar geht es darum, sich selbst und seinen Körper so anzunehmen und zu schätzen, wie er nun einmal ist. Seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese zu respektieren, wird eine der Herausforderungen dieses Seminars werden.

Wir werden lernen mit Hilfe von Wahrnehmungs-, sanften Yoga-, Meditations-, Atem- und Entspannungsübungen unseren Körper intensiver zu spüren.

Ziel ist, Körper, Geist und Seele zu verbinden, in eine tiefe Entspannung zu gelangen und somit seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Offenheit für Spiritualität und die Bereitschaft sich auf mentale Übungen einzulassen.