

Wochenendseminar vom 20.-22.08.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 08.07.2027

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „Innere Balance durch sanftes Yoga“

Yoga stärkt den Körper auf sanfte Weise, hält den Geist wach und bringt die Psyche ins Gleichgewicht. Besonders für ältere Menschen fördert es Körperbewusstsein, Balance und kräftigt Muskeln sowie Gelenke.

In diesem Seminar geht es darum, sich selbst und den eigenen Körper liebevoll anzunehmen und zu schätzen. Wir üben, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren – eine wertvolle Herausforderung auf dem Weg zu mehr Gelassenheit.

Mit Hilfe von sanften Yoga-, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen schärfen wir unsere Wahrnehmung, spüren den Körper intensiver und kommen in einen Zustand tiefer Entspannung. So können Körper, Geist und Seele in Einklang kommen – und unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

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