

Wochenendseminar vom 31.03.-02.04.2023

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 17.02.2023

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

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.