

Inner Child Yoga fürs innere Kind



Wann: Freitag, 24.06. 19.00 - 21.30

Wo: O Yoga Schöneberg, Gleditschstr. 37

Preis: 35,- / 30,- (bei Anmeldung bis 17.06.)

Anmeldung: astridyogalife@gmx.de

mit:

Astrid Ackermann

Yogalehrerin, Seminarleiterin, Juristin

www.astridyoga.de

Ein Workshop für "Erwachsene"

Ein Leben in Leichtigkeit ist möglich. Basis hierfür ist, dass wir mit allen Anteilen in uns verbunden sind - insbesondere mit dem kindlichen Anteil in uns - dem **inneren Kind**. Die Verbindung zu unserem inneren Kind zu nähren und uns diese spielerische Leichtigkeit dadurch erhalten und zu erwecken, ist essenziell für eine gesunde Lebensqualität.

Dieser Workshop ist eine Gelegenheit unser inneres Kind zu spüren und im Rahmen einer Yogastunde zu erkunden. Damit können IMMENSE Kräfte freigesetzt werden, jenseits von sonst oft dominierenden Verstandeseinschränkungen und Kontrolle.

Elemente des Kinderyoga werden mit denen des Erwachsenenyoga kombiniert, Meditationen und Entspannungsübungen zum inneren Kind durchgeführt, sowie zu Spielen und Leichtigkeit eingeladen. Körperlich ist die "InnerChild Yogastunde" keinesfalls weniger fordernd als eine sonst übliche Yogastunde.

Danach fühlst du dich aufgetankt und frei!

