



Seminardetails unserer Seminarleitungen

(Zulieferung der Seminarleitungen; Jugend- und Freizeiteinrichtungen –
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel trägt inhaltlich keine Verantwortung)

Sensenstein Yogawochenende „Zeit für mich selbst“

Neuer Kurs: 15.03. – 17.03.2024

Freitag, 15.03.2024: 16:30 – 18:00 Uhr, 20:00 – 21:30 Uhr

Samstag, 16.03.2024: 10:00 – 12:00 Uhr, 14:00 – 18:00 Uhr, 20:00 – 21:30 Uhr

Sonntag, 17.03.2024: 07:30 – 08:00 Uhr, 10:00 – 12:00 Uhr

Yogamatten und -kissen sind vorhanden. Natürlich kann bei Wunsch auch die eigene Matte genutzt werden. Bitte bequeme Kleidung und eine Woldecke mitbringen, evtl. auch warme Socken für die Tiefenentspannungen.

Ein Wochenende nur für dich zum Abschalten, Loslassen, Entspannen, Auftanken. Entdecke die Kraft deiner Gedanken, fühle deinen Körper in sanften Yogaübungen und tauche ein in kleine Meditationen. Entdecke deine Stärke und finde heraus, welches wunderbare Werkzeug dein Atem ist. Verstehe, warum wir uns manchmal ausgelaugt und kraftlos fühlen, empfinde Vertrauen und Dankbarkeit. Nimm deinen Energiefluss wahr und aktiviere Selbstheilungs-kräfte. Lerne verschiedene und leicht in den Alltag einzubringende Achtsamkeits- und Entspannungstipps und lass Dich hineinfallen in verschiedene Tiefenentspannungsmethoden. Erlebe ein Wochenende, an dem du Bewusstheit und Achtsamkeit erfährst und vertiefst.

Bei weiteren Fragen kannst du gern anrufen unter 01722961178.

Ich freue mich auf das Wochenende!

Uta Otter

VERANSTALTUNGSORT: Jugendburg Sensenstein

LEITUNG: Uta Otter, Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin, Achtsamkeitscoach und Reiki Einweihung

TERMINE:

15.03. – 17.03.2024

21.06. – 23.06.2024

KOSTEN: 220,00 € pro Person für Unterbringung im Einzelzimmer, Vollverpflegung und Seminarteilnahme.

INFO UND ANMELDUNG: 0561/1003-1100

**Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer vorbehalten.*