



Workshop: AchtsamkeitsYOGA und Meditation am Samstag; **21. März 2026**



Du möchtest deine Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig Kraft aufbauen? Du sehnst dich nach mehr Ruhe und Klarheit im Alltag? Dann lade ich dich ein, in die harmonische Verbindung aus Atmung, Bewegung und Achtsamkeit einzutauchen.

Im Hatha-Yoga mit sanften Yin-Elementen erwartet dich nicht nur eine wohltuende körperliche Praxis, sondern auch eine Reise zu innerer Balance, mentaler Ruhe, Flexibilität und Stärke. Durch verschiedene Asanas, fließende Sonnengrüße, bewusste Atmung und kleine Meditationen kommst du nach und nach aus dem Kopf zurück in deinen Körper – und näher zu deinen Empfindungen.

Die Praxis vereint kraftvolle undfordernde Elemente in einem Tempo, das zu dir passt. Die Asanas werden etwas länger gehalten, so dass du wirklich in den Haltungen ankommen, deine eigenen Grenzen bewusst wahrnehmen und deinen Körper auf eine tiefere Weise spüren kannst.

In diesem Workshop erhältst du auch praktische Impulse für deinen Alltag, die dir helfen, mehr Klarheit im Hier und Jetzt zu finden und deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Ich freue mich auf Dich.

- **Samstag:** 10:00 – 14:30 Uhr
- **Treffpunkt:** Balancepunkt
- **Kosten:** 50,- €
- **Leitung:** Violetta Schuba
- **Teilnehmerzahl:** maximal 15 Personen (Kurs kommt ab 6 Personen zustande)
- **Die Anmeldefrist zum Seminar endet eine Woche vor Beginn**
- **Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken, Mittagssnack für ca. 2-3 Personen, ein Getränk

