



# Yoga Workshop

# Meditation & Yoga

Sonntag 26.09.2021

10:00-12:30 Uhr

Finde Zeit für Dich und lerne Deinen inneren Ort der Ruhe kennen!

Meditation möchte Dir eine Erfahrung im „Hier & Jetzt“, in Kontakt mit Deiner inneren Fülle und Lebensenergie ermöglichen. In diesem Workshop erwartet Dich ein sanfter Yoga Flow mit dem Fokus auf Ausgleich, Atem und Stille zur Vorbereitung auf zwei angeleitete Yoga Meditationen (jeweils 10-15 Minuten).

Über Meditation und Atemarbeit kannst Du den Klang der Stille genießen, Klarheit erfahren, Deinen Körper wahrnehmen, Deinen Geist und Deine Gefühle beruhigen. Meditation stärkt Dein Immunsystem, beruhigt Dein Nervensystem und hilft vorbeugend Stresssensoren zu reduzieren. Meditation ist die älteste und wissenschaftlich am besten belegte Methode des Yoga.

Meditation ist ein Weg, der Dir mehr Freude und Bewusstsein für Dein Leben schenken kann und Dich unterstützt Dein Leben zufriedener und entspannter zu gestalten.

Wenn Du Interesse an Meditation hast und einfach mal reinschnuppern möchtest, dann ist dies der perfekte Workshop für Dich!



Alle Level und Interessierte sind herzlich willkommen!  
Keine Vorerfahrung nötig.

**Ort:** Yoga Balance Studio, Schwanallee 31, 35037 Marburg

**Kostenpunkt:** 35 € pro Person/ 30€ erm.

**Information & Anmeldung:** [nicole.yoga@gmx.de](mailto:nicole.yoga@gmx.de)

**Leitung:** Nicole Ehlert

Yogalehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin,

Meditationsleiterin, Systemische Beraterin, Diplom Pädagogin