YOGA & ACHTSAMKEIT

Samstag, 18. November 2023

9 bis 12 Uhr

Der November bietet Impulse für Rückzug, Innenschau und bei sich sein.

An diesem Samstagvormittag können wir dem folgen und die Beziehung zu uns selbst pflegen, nähren und festigen.

Yoga bringt uns in Kontakt mit dem Körper, wie er im Augenblick ist - Achtsamkeit als Beziehungsqualität lässt diesen Kontakt offen und wohlwollend sein.

Das lädt den bewegten Herz-Geist ein zur Ruhe zu kommen und klar zu werden.

Kosten:
43 Euro

Ort:
Sport- u. Freizeittreff Gönnsdorf
Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden - Gönnsdorf

Anmeldung:
Eva Scholtyssek
Yogalehrerin BDY
MBSR Lehrerin
Tel: 0171/7527167
Mail: info@ruhepol-dresden.de