



Bogenschießen und Yoga

Die gleichmäßigen und zielgerichteten Handlungsabläufe können dazu beitragen deine Konzentration zu fördern. Die Achtsamkeit auf deinen Körper, wird deine Körperhaltung verbessern und du kannst deine inneren Ressourcen wahrnehmen, die dich in deinem Handeln stärken. Gleichzeitig bietet das Intuitive Bogenschießen die Möglichkeit, Stress abzubauen, einen neuen Fokus zu setzen und mit mehr Gelassenheit und Achtsamkeit durch den Alltag zu gehen.

Wann: 15. März 2020
10:00 – 13:00 Uhr
Wo: Naturschule, Am Aggerbogen 1
Lohmar-Wahlscheid
Kosten: 35 € · 3 Stunden

Weitere Termine: 10.5. und 14.6.

YogaAuszeit in der Eifel ... die Seele baumeln lassen

Wir verbringen ein Wochenende gefüllt mit Yoga und netten Menschen in der Nähe der schönen Mosel in einem Selbstversorger/Seminarhaus.

Was erwartet Dich?

Entspannungsreisen, Klangreisen, kraftvolle wie auch sanfte Yogastunden, Pranayama, Morgenyoga und Meditation.

Wann: 5. – 7. Juni 2020
Fr. ab 15 Uhr - Sonntag ca.13 Uhr
Wo: Kulturtransistor, Kail
Kosten: 220 €, incl. Kursgebühr, Getränke, Lebensmittel und Übernachtungen



Alle Anmeldungen telefonisch oder per Mail an:

Petra Roßberg
Yogalehrerin BDY/EYU – Dipl. Sportlehrerin

Tel: 02246 – 9159046
mobil: 0160 - 7053516
Mail: petra@zeitundraum.yoga

www.ZeitundRaum.yoga

Yoga Workshops

Februar – Juni 2020



zeit & Raum für
YOGA



FaszienYoga

An diesem Morgen erwartet Dich eine dynamisch, kreative Yogapraxis, die klassische Yoga Asanas, auf eine kreative und spielerische Art und Weise verbindet.

Dr. Robert Schleip und Divo Müller haben vier Trainingsprinzipien

- Dehnen
- Beleben
- Federn
- Spüren

erarbeitet, die Dir eine wunderbare Erfahrung schenken werden.

Komme durch Sprünge, lange Dehnungen, Pendeln, Klängen, Meditation, das Einbeziehen der Faszienrolle und Bällen wieder in Deiner Mitte an.

Ich freue mich, Dich in die faszinierende Welt der Faszien begleiten zu dürfen.

Wann: 15. Februar 2020
10:00 – 11:30 Uhr

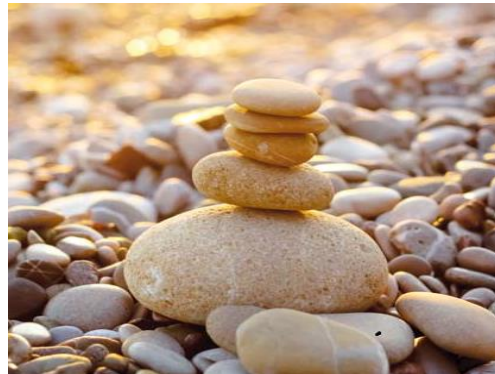
Wo: Montessori Kinderhaus, Diemstr. 10,
Lohmar-Wahlscheid

Kosten: 12 € · 90 min

Weitere Termine: 4.4. und 16.5.2020

Bringe bitte bequeme Kleidung mit. Solltest Du eine Faszienrolle und Matte besitzen, kannst Du sie gerne mitbringen.

“Life
is a
balance
of holding on
and
letting go.”



Meditationsabend

An diesen Abenden erwarten Dich verschiedenen Meditationen in Form sanfter Yogapraxen und unterschiedlichen Stillemeditationen.

Sich einen Augenblick Zeit nehmen, im Hier und Jetzt sein. Bei sich ankommen. Den Alltag hinter sich lassen oder die Zeit und den Raum finden um etwas zu betrachten.

Egal welche Motivation Du hast, ich begleite Dich gerne auf Deinem Weg
Vorkenntnisse im Yoga oder der Meditation sind nicht erforderlich.

Wann: 28. Februar 2020
18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Montessori Kinderhaus, Diemstr. 10,
Lohmar-Wahlscheid

Kosten: 8 € · 60 min

Weitere Termine:
27.3. | 24.4. | 29.5. und 19.6.2020

Bitte bringe bequeme Kleidung und wenn Du benötigst eine Dich wärmende Decke mit.

