Body Mind Flow

Tages Yoga Workshop

Steigere deine körperliche & geistige Balance für mehr Flexibilität, Aufmerksamkeit, Ausdauer, Gleichgewicht beim Training & im Alltag

**Alles hat seinen adäquaten Gegenpol sowohl in sportlichen Betätigungen als auch in Strukturen des täglichen Lebens. Wenn wir uns ermöglichen, eine gesundheitsfördernde Balance zwischen Körper und Geist,
Aktivität und Passivität, Anspannung und Entspannung, Aus- und Einatmen zu kultivieren, können wir den Anforderungen des Lebens selbstbewusst und mit einer dem Leben zugewandten Perspektive entgegenblicken.**

Hierbei geht es um die kontinuierliche Anpassungsfähigkeit von Körper und Geist und der damit verbundenen Flexibilität.

Dieser Workshop ist konzipiert für alle Menschen, die den Kontakt und die Bewusstheit für ihr eigenes System schulen und intensivieren möchten.

Inhalte des Workshop

**Östliche Praktiken aus Yoga, Chigong, Taichi, Shiatsu
Kräftigende und dehnende Yogaflows aus verschiedenen Yogastilen
Atemtechniken, um Kraft und Intensität aufzubauen und Entspannung einzuleiten
Meditationsformen, um die geistige Aktivität zu beruhigen und zu fokussieren**

Was bringen dir die Tools bei regelmäßiger Anwendung:

**Du entwickelst körperliche und geistige Flexibilität
Erhöhst deine Aufmerksamkeit
Entwickelst dadurch mehr Bewusstheit und Handlungsfähigkeit
Deine Ausdauer verbessert sich
Du entwickelst mehr Kraft in der Körpermitte und erhöhst deine Stabilität
Körper und Geist regenerieren schneller
Deine Wahrnehmung und dein Gleichgewicht verbessern sich.**

Dieser Workshop findet

am 25.07.20 von 10 bis 17 Uhr im Rainbowspirit (Neuer Weg 22/23) in Quedlinburg statt. Der Ausgleich für den Workshop beträgt 50 Euro pro Person.

Anmeldung und Information bitte via E-Mail oder Telefon an:

**Maria Werner (Heilpraktikerin für östliche Medizin, Yogalehrerin, Lift Coach)
Homepage: www.heilpraktikerin-mariawerner.de
Mail: einfachbewusstsein@posteo.de Telefon: 0049 160 848 3275**