

# Yoga-Seminare & Workshops

---

## Yoga als ein Weg zu mehr Ruhe und Stabilität

Yoga-Workshop mit **Anna Trökes**  
**23. bis 24. September 2023**

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

Wir leben seit einigen Jahren vermehrt in einer Atmosphäre zunehmender Verunsicherung, sowohl, was unsere eigene Gesundheit angeht, wie auch was das Wohl unseres Planeten angeht.

Um alles klar bedenken zu können, brauchen wir auf allen Ebenen unserer selbst – im Körper, im Geist und in den Emotionen – eine innere Ausrichtung auf Ruhe und Stabilität, also das, was im Yoga Sutra ein »citta prasadana« genannt wird.

Ich möchte helfen, an diesem Wochenende die Konzepte und Methoden zu erklären und zu vermitteln, die einen solchen Geisteszustand zu fördern vermögen.

**Termin:** Samstag, 23.09.2023, 10 Uhr bis 13 Uhr und 15 Uhr bis 18:30 Uhr  
Sonntag, 24.09.2023, 09 Uhr bis 13 Uhr

**Gebühr:** 190 Euro

**Anmeldung:** Anmeldung ist erst ab Januar 2023 möglich!  
Edith Schweda [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto:e.schweda@yogaundbewegung.de)  
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen  
Anzahlung gültig.

**Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Raum für  oga