

Ein Abend für mich mit Yoga und Meditation

Mit Ulrike Grunert, Beate Herteux, Dr. med. Anton Wiest

Wann: 19.12.2025 18 Uhr bis 21 Uhr

Wo: Raum für Yoga, Taigweg 4, Nördlingen

Die Adventszeit sollte - trotz der Weihnachtsvorbereitungen – eine Zeit des Innehaltens sein.

Stille ermöglicht Nachdenken über Dinge, die einem sonst nicht auffallen würden – Stille ermöglicht Offenheit für sich selbst, Feingefühl für Eindrücke und Gedanken, die sonst verloren gehen und unterdrückt werden.

Meditation ist der Weg, auf dem wir zum inneren Ort der Ruhe kommen – das Eigentliche berühren können. Meditation heißt nicht, dass wir immer ganz still sein müssen....

Wir beginnen mit Yoga- und Atemübungen, die den Körper von Spannungen befreien, den Geist klären (Beate) – dann folgt eine dynamische Bewegungs-Meditation mit Musik (Ulrike) – anschließend führt uns Anton in die Tradition der ZEN-Meditation ein.

Gestärkt und Gelassen gehen wir auf Weihnachten zu!

Wir sehen viel, doch wir sehen eigentlich erst, wenn wir die wirren Lichter alle ausgeblasen haben und nur das eine klare, große in der Seele leuchtet. (Eckhart von Hochheim, Theologe und Philosoph)

Anmeldung und weitere Infos:

beate.herteux@web.de oder info@yoga-schule.de

Mit der Überweisung einer Gebühr von 35€ als Spende für ein soziales Projekt ist die Teilnahme gesichert (Kontodaten erfolgen per Mail nach der Anmeldung).

Wir freuen uns auf Euch und eine erfüllende Zeit im Raum für Yoga.

Raum für  oga

Taigweg 4, 86720 Nördlingen

www.raum-fuer-yoga-noe.de