

Eine wunderbare Auszeit für Körper, Geist & Seele



Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)

„Die Leichtigkeit des Seins“ im Alten Forsthaus Germerode e.V.

Abteröder Str.1, 37290 Meißner



Manchmal kann das Leben überwältigend sein und die Leichtigkeit im Alltag geht verloren, alles fühlt sich schwer und unüberwindbar an.

Um die Leichtigkeit zu erhalten, brauchen wir eine zuverlässige Quelle, aus der wir Ruhe, Zuversicht und Lebensfreude schöpfen können.

Die Achtsamkeitsmethode Yoga ist so eine zuverlässige Quelle, mit der wir Gesundheit und Lebensqualität erhalten oder verbessern können.

Die alltagstauglichen Yogatechniken (mit Elementen aus dem Hatha Yoga, Faszien Yoga, Yin Yoga & Kundalini Yoga) wirken regenerierend und harmonisieren Körper, Geist und Seele.

In der Praxis wechseln sich angenehm energetische Sequenzen mit ruhigen Yoga-Sequenzen ab. Während der Einheiten lassen wir uns von unserem Atem unterstützen und erfahren im Innehalten tiefere Erkenntnis des eigenen Wesens und Seins. In der Stille erleben wir all das was oft im Alltag verloren geht: Ruhe, Gegenwart und Verbindung zu uns selbst.

Beim achtsamen Walken im Einklang mit der Natur werden unsere Energieressourcen wieder aufgefüllt. Ergänzende Übungen zur Selbstreflexion und theoretische Hintergründe vertiefen die praktische Erfahrung.

Freue dich auf eine Reise zu dir selbst!

Termin: 31.03. - 04.04.2025, Anreise: SO, 30.03. bis 18.00 Uhr

Das Alte Forsthaus Germerode ist ein idyllischer, atemberaubend schöner Ort mitten in der Natur am Fuße des Hohen Meißners.

Seminargebühr: 415,-€, zzgl. Kosten für EZ/Verpflegung: 428,-€/DZ: 378,-€

In Kooperation mit dem FBW-BO, Anmeldung unter: info@fbw-bochum.de



Seminarleitung: Angelika Janka, zertifizierte Yogalehrerin