



Online Meditations Challenge Loslösung aus Festgefahrenheit

Wir alle kennen Situationen, die unveränderbar scheinen. Da sind Gedanken, Erinnerungen, die immer wieder durch den Kopf schwirren, obwohl wir viel lieber an anderes denken und auch anders handeln würden. Das ist gemeint, wenn wir in diesem Kurs von „Festgefahrenheit“ sprechen. Sich daraus zu befreien bedeutet, mit frischem und offenem Geist zu denken und vor allem: Im jetzigen Augenblick zu leben, nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft. Es bedeutet kreative Lösungsansätze zu finden und sich von Einschränkungen zu befreien.

Ich habe mich bei dieser Challenge selbst von einer 22-teiligen Meditations-Reihe inspirieren lassen. Sie hat mich in der aktuellen Situation abgeholt und mir Tools an die Hand gegeben, die ich gut in den Alltag integrieren kann. Ich möchte die Quintessenz mit dir teilen, da ich mir sicher bin, dass sich diese Inhalte positiv auf dein Leben auswirken. Ich freue mich über deine Anmeldung und auf die gemeinsame Praxis an 7 Tagen in Folge, wobei du gerne mithilfe von Aufnahmen später einsteigen kannst.

Inhalt: Kurz-Vortrag, Meditation, Reflexionsfragen, Video-Link

Termin: Mi, 8.12 bis Mi, 14.12.2021 von 18 bis 18 Uhr 35 via zoom bzw. via Zoom-Link bis 21.12. zum Nachholen

Wertschätzung: 54 Euro, Kombi-Angebot mit Online Detox Yoga Workshop 75 Euro (So 19.12., 10 – 12 Uhr)

Anmeldung: verbindlich via Mail an info@yogena.at

Alles Liebe!

Christina