Kursleiter: Thomas Erler
Mail: info@lebe-lieber-yoga.de
Web: www.lebe-lieber-yoga.de
Mobil: +49 176 61032407

Yoga-Seminar Feuer & Stille

Ich lade dich ein, zu einem besonderen Abend
voller Begegnung, Bewegung und bewusster Entspannung.



Gemeinsam erschaffen wir Raum für Lebendigkeit,
innere Ruhe und neue Impulse für deinen Alltag.

Unsere Gruppe ist bewusst auf 5 bis 9 Teilnehmende begrenzt.

Wir wollen den Funken wecken
Zu Beginn öffnen spielerische Begegnungen einen Raum für Lachen,
Lebendigkeit und Verbundenheit.

Yogateil Feuer
Ein Tanz aus Kraft, Wärme und Bewegung. Wir nähren das Feuer in uns mit lebendigen Übungen, wecken neue Energie und schenken unserem inneren Leuchten Raum, sich zu entfalten. 🔥 ✨

Yogateil Stille
Nach der Kraft und Bewegung des Feuers lassen wir die Glut nachwirken.
In ruhigen Yin-Yoga-Positionen dürfen Körper und Geist entspannen,
während wir nach innen lauschen und neue Gelassenheit finden. 🌿 🕯️

Gemeinsamer Ausklang
Zum Abschluss kommen wir noch einmal zusammen. In einem offenen Kreis darf Raum entstehen für Begegnung, Austausch und das, was der Abend in jedem Einzelnen berührt hat. Gedanken, Erfahrungen und Eindrücke sind willkommen, Worte ebenso wie Stille.

Wer nach dem Seminar noch etwas bleiben möchte, ist herzlich eingeladen, den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen. Gleichzeitig steht es jedem frei, in Ruhe aufzubrechen und die gewonnenen Eindrücke für sich nachwirken zu lassen.

Zeit und Ort: **Freitag 13.11.26**
Beginn: 17:30 Ende:20:15 Uhr
Yogazentrum, kleiner Raum
Teilnahmebeitrag: 28€

YOGA yoga zentrum jena
Yoga-Zentrum Jena
Bibliotheksweg 1a · 07743 Jena

Sollten sich mehr Interessierte anmelden, planen wir zeitnah einen weiteren Termin. (voraussichtlich der 27.11.26)

YOGA & Begegnung
Schleidenstraße 14
07745 Jena