



Kursleiter: Thomas Erler

Mail: info@lebe-lieber-yoga.de

Web: www.lebe-lieber-yoga.de

Mobil:

November 2026 Feuer & Stille

Ein besonderer Abend voller Begegnung, Bewegung und bewusster Entspannung.
Gemeinsam schaffen wir Raum für Lebendigkeit, innere Ruhe und neue Impulse für den Alltag.

Die Gruppe ist bewusst auf 5 bis 9 Teilnehmende begrenzt.

Den Funken wecken

Zu Beginn öffnen spielerische Begegnungen einen Raum für Lachen, Lebendigkeit und Verbundenheit.

Kleine Impulse und gemeinsame Erlebnisse
begleiten uns durch den Abend.

Yogateil Feuer

Wärme, Bewegung und Lebendigkeit. Ein dynamischer Yogateil, der Energie weckt, den Körper fordert und die innere Flamme zum Leuchten bringt.

Yogateil Stille

Nach der Lebendigkeit des Feuers lädt uns Yin Yoga ein, nach innen zu lauschen. In achtsam gehaltenen Positionen entstehen Momente der Ruhe, des Ankommens und der tiefen Entspannung.

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.

Termine: Fr.06.11.26 / Fr.13.11.26 / Fr. 27.11.26
Beginn: 17:30 Ende:20:15 Uhr
Ort: Yogazentrum Jena, kleiner Raum
Teilnahmebeitrag: 28€



Die angegebenen Termine dienen derzeit als Orientierung und werden nach endgültiger Abstimmung bekanntgegeben.