

Yoga & Reflektion Workshop
Sanftes Yoga
verbunden mit
Inspirationen der Positiven Psychologie

In diesem 2 stündigen workshop verbinden wir sanfte Yoga Asanas, (Posen) und Pranayama (Atemübungen) mit Aspekten der Positiven Psychologie. Wir beobachten und reflektieren positive Emotionen. Im Zusammenhang mit der körperlichen Bewegung ergibt sich meistens eine gewisse Klarheit, die dann auch ganz natürlich aus dem Bauch heraus aufgeschrieben werden kann, um später noch weiter reflektiert werden zu können.

Die Gefühle und Einblicke, die wir so oft nach und während des Yogas haben, bleiben oft tief in uns. In diesem workshop hast du die Gelegenheit, zwischen den Sequenzen mit den Inspirationen, die ich bzgl. positiver Emotionen einwebe, deine Gefühle und Gedanken zu beobachten und auch zu notieren.

Samstag 24. Mai 2025
10-12 Uhr
Am Kuhberg 8-10 (1. Stock), Kiel
28Euro

Bitte eine Matte mitbringen (auch Block und Decke, falls du hast/magst)
Notizbuch/Journal/Stift/Stifte