

„Ruhe da oben!“

Yoga Meditation unter dem Blickwinkel der modernen Hirnforschung

Was kann ich tun, um in meinem ganz normalen Alltag Ruhe zu bewahren, meine Gedanken zu klären, damit ich die passenden Entscheidungen treffen kann? Im Alltag erleben wir oft, wie unsere Gefühle uns im Griff haben, uns nerven und beherrschen. Gefühle können uns aufwühlen, wenn bestimmte Erinnerungen in uns hochsteigen. Bei Gedanken an die Zukunft kann uns große Unsicherheit erfassen. Das alles ist normal. Aber solche Zustände können uns sehr belasten. Mit den Erkenntnissen aus dem Yogasutra und den modernen Neurowissenschaften lassen sich solche Situationen wirksam durchbrechen. Üabend nähern wir uns dem, was in der Tiefe unseres Seins ruht.

Termin: **Samstag, 17.08.2019, 9:30 – 17:00 Uhr**

Veranstaltungsort: Yogaschule Michael Meyer, Bliesgaustraße 6, 66440 Blieskastel

Seminargebühr: 90 €

Referentinnen: Hannelore Bösen und Kirsten Wentz
Yogalehrerinnen BDY/EYU
Lehrerinnen im Yogaweg

Verbindliche Anmeldung bis 15.07.2019

Seminarleitung und Anmeldung:

Hannelore Bösen
Auf Blehn 2
54294 Trier
Tel: 0651-99 88 98 20
Email: hboesen@gmx.de

Da für die Durchführung des Seminars eine Mindestzahl an Teilnehmer/innen nötig ist, bitten wir um verbindliche Anmeldung durch die Zusendung dieses Anmeldeblattes bis zum 15.07.2019. Eine Benachrichtigung nach der Anmeldung erfolgt nur, sofern das Seminar schon ausgebucht ist. Diese Kursbedingungen erkennt der/die Teilnehmende mit seiner/ihrer Unterschrift an.

Ich bin mit den Kursbedingungen einverstanden und melde mich hiermit verbindlich an:

Name: Vorname:
Straße:..... PLZ:
Ort:..... Tel.:
E-Mail:..... Unterschrift: