



Y8 Bleib dran! Yoga und Selbstmotivation

Yoga ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung. Um dabei zu bleiben, braucht es Disziplin. Gerade als Lehrende kennen wir die Bedeutung von Abhyasa (beharrliche Praxis) und Tapas (Ausdauer mit innerem Feuer) und die Ableitung daraus, täglich zu üben.

Wie viel kontinuierliche Praxis brauchen wir, um uns als Yogis weiter zu entwickeln und - als Lehrende - ein Vorbild zu sein?

In dieser Tagesfortbildung beschäftigen wir uns mit unserer Haltung zur Disziplin, der Präsenz im Handeln und unseren inneren Antrieben.

Wir gewinnen mit einer Mischung aus yogaphilosophischem Exkurs und körperlicher Praxis mehr Klarheit für unseren Yogaweg.

- Die Kraft im Widerstand sehen
- Yogaphilosophische Ableitungen für den Alltag
- Freiraum im Körper schaffen
- Willenskraft kultivieren
- Das richtige Maß finden und spüren

Zielgruppe

Yogalehrende und Yogapraktizierende

Termin

11.11.2027 (Donnerstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Barbara Lehmann, Hatha-Yogalehrerin, Yin Yoga, psychologische Yogatherapie, wertschätzende gewaltfreie Kommunikation

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67