Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie
Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44
dipl. Yogalehrerin YCH / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB, Focusing-Begleiterin
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Achtsame Bewegung – bewusstes Atmen – Thema

Yoga-Seminar am Pfäffikersee

Wir ergründen Schlüsselmomente, die wirkungsvoll über die eigene Zukunft (mit-)entscheiden.

Was genau macht diese Augenblicke so machtvoll?

Nur wenn wir unsere meist unbemerkten alltäglichen Abläufe erkennen, können wir verhindern, was uns später belastet.

Wer oder was zwingt mich eigentlich, auf einen Reiz zu reagieren?

Was sagt die altindische Yoga-Philosophie dazu?



Bild: pixabay pedre

Seminar vom 5.-7. März 2027, Freitagabend bis Sonntagmittag

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Im Preis von Fr. 360 ist das Mittagessen am Samstag inbegriffen.

Dieses Seminar ist vom EMR anerkannt.