

YOGAKURSE WÖCHENTLICH

Yoga & Meditation



Themenblock:

STÄRKE DEINE INTUITION

SEMESTER WINTER 2 - JANUAR & FEBRUAR '23

Aktuelle Wochen-Kurse

MONTAGS

18.00-19.30 Kundalini Yoga - Carola

DIENSTAGS

9.30-11.00 Kundalini Yoga - Carola
16.15-17.15 RückbildungsYoga f. Mama&Baby - Anni
18.00-19.30 Kundalini Yoga - Carola

MITTWOCHS

9.30-11.00 Yoga Schwangere - Carola
18.00-19.30 Yoga Schwangere - Anni
20.00-21.30 Kundalini Yoga - Anni

DONNERSTAGS

18.00-19.30 Kundalini Yoga - Carola
20.00-21.30 Kundalini Yoga - Carola

Live vor Ort & Online-Live (Zoom) & Replay

Das LOTUS. Yoga- & Naturheilzentrum.

Hanns-Martin-Schleyer-Str. 9, 77656 Offenburg

Anmelden: 0160.4494052 / kontakt@lotus-yogazentrum.de

www.lotus-yogazentrum.de

📍 carolamariastiefvater



Themenblock:

STÄRKE DEINE INTUITION

SEMESTER WINTER 2 - JANUAR & FEBRUAR 2023

"Wir brauchen mentale Sicherheit. Unsere Intuition ist unsere Sicherheit. Wenn wir die Befriedigung unseres Egos suchen, wird sich unser drittes Auge (Sitz unserer Intuition - zwischen den Augenbrauen) nicht öffnen. Wenn wir unser Ego aufgeben, wird das Vakuum mit unserer Intuition gefüllt und wir sind erhoben Es ist einfach, auf unsere Intuition zuzugreifen, wenn unsere Chakren offen sind." (Y.B.)

Wir alle werden mit einem intuitiven Bewusstsein geboren. Die stille, kleine Stimme, die zu uns spricht, uns lehrt, was als Nächstes zu tun ist, uns das Wissen gibt, das wir brauchen, um in Übereinstimmung mit unserer Seele voranzukommen. Wenn unser 6. Chakra - das Ajna-Chakra - ausgeglichen und offen ist, können wir uns dem Leben aus einem tiefen Zustand des „Wissens“ nähern.

In der Unausgeglichenheit dieses Energiezentrums neigen wir dazu, in einer starren Denk-, Glaubens- und Handlungsweise festzustecken.

Dein Treffen mit Dir selbst.

Deine wöchentliche Yogapraxis unterstützt Dich darin, über die körperlich orientierten, teils dynamischen Yogaübungen (Asanas) Deine Intuition zu erweitern.

Mit hervorragenden Atemtechniken (Pranayamas) und Meditationen entwickelst Du Deine Fähigkeit intuitiv zu wissen, was richtig für Dich ist.

Das sorgt für Klarheit, Stabilität und eine Stärkung Deines Selbstbewusstsein - all das sind wundervolle Tools, mit dem Du leichter durch Deinen Lebensalltag navigieren kannst.

Mit unseren Yogakursen bieten wir Dir ein hilfreiches und enorm wirksames Instrument, das nachhaltig und tief wirkt und für jede:n machbar ist, es werden immer auch Alternativen angeboten. Die Yogastunden sind herrlich abwechslungsreich und beinhalten alltagstaugliche Tipps, Humor, Inspirationen und heilsame Energie, die Dich Woche für Woche durch Deinen Alltag tragen.

Genieße die wirklich einzigartige Atmosphäre in unserem Zentrum & die unterstützende Kraft der Gruppe live vor Ort - unser moderner Spirit erreicht Dich natürlich auch via Zoom & Replay.

SEMESTER Winter 2 - JAN & FEB '23
Mo. 9. Januar bis Do. 2. März 2023
8 Termine - 104,-

Semester Frühling 2023 - Detox your Life
Mo. 6.3. - Do. 4.5.2023 9 Termine - 117,-

Buchung: *Buche einen festen Kurstermin / Yogalehrer:in. WochenVideo im Preis inklusive.*

Bist Du an Deinem Termin verhindert oder fällt Dein Kurstermin auf einen Feiertag, kannst Du einfach in einen der anderen Kurstermine, auch bei anderen Yogalehrer:innen wechseln - für die Live-vor-Ort Kurse bitte mit Absprache. Oder Ersatzperson schicken oder Replay nutzen.

Termine sind nicht übertragbar auf andere Semester. Unsere Semester sind meist 2-monatig.