

Yoga & Achtsamkeits-Workshop mit Doris Iding am 22. und 23.10.2022

„Lächelnd der Angst begegnen: ein Weg zu mehr Klarheit und Freiheit“

Die Welt ist im stetigen Wandel – das haben wir alle in letzter Zeit sehr intensiv erfahren. Veränderungen sind nicht immer einfach und es sind u.U. diverse Unsicherheiten/Ängste damit verbunden. Gerade in solchen Lebenslagen ist es wichtig zu erkennen, wie der eigene Geist „tickt“ und wie uns die Unsicherheit/Angst in unserem Handeln unbewusst beeinflusst und steuert.

Doris Iding zeigt in diesem Workshop zahlreiche Yoga Praktiken, welche uns darin unterstützen, unsere Achtsamkeit zu schulen, unseren Geist zu beruhigen und unseren Körper zu entspannen, damit wir unsere Ängste besser kennenlernen und in der Lage sind, besser mit ihnen umzugehen.

Schwerpunkt dieses Workshops sind sowohl theoretische Grundlagen der Yogaphilosophie (Yogasutra des Patanjali), sowie die persönliche Übung verschiedener Praktiken aus Elementen des 8-gliedrigen Yoga-Pfades: *Asana (Haltungen)*, *Pranayama (Atmung)*, *Pratyahara (Rückzug der Sinne)* und *Dhyana (Konzentration/Meditation)*.

Infos zu Doris Iding:

Doris Iding beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Yoga, Meditation und Spiritualität. Bereits während ihres Studiums der vergleichenden Religionswissenschaft (Buddhismus und Hinduismus) hat sie sich intensiv mit bewusstseinsweiternden Techniken, Yoga und Meditation beschäftigt und später eine Ausbildung zur Yogalehrerin und Kinderyogalehrerin gemacht. In ihren Seminaren ist es ihr ein besonderes Anliegen, dass ihre Teilnehmer ihr ganzes Potential entdecken und authentisch werden, leben und möglicherweise lehren.



Doris Iding arbeitet seit vielen Jahren als Redakteurin für Yoga aktuell und zahlreiche andere spirituelle Medien in Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien. Besonders liegt ihr die Frage am Herzen: „Wie integrieren wir das, was wir auf dem Meditationskissen oder auf der Yogamatte erfahren in den Alltag.“

Seminarzeiten:

- Samstag 22.10.22 von 14.-18.00 Uhr
- Sonntag, 23.10.22 von 10.-13.00 Uhr (oder 09.30 – 12.30 Uhr)

Kosten: 135 EUR p.P.

Kursort & Anmeldung

- Tanjas Yogawelt, Robert-Koch-Str. 25, 84489 Burghausen
- +49-(0)170-9331136
- tanja@yogawelt-burghausen.de
- www.yogawelt-burghausen.de

