



Yoga Seminar

Kraft schöpfen aus der Stille

Wir stärken und entspannen Körper, Seele und Geist mit sanften Bewegungs-, Atem- und Tiefenentspannungsübungen.

Wir erkunden, wie wir natürlich und mühelos in einen meditativen Zustand gelangen können und erfahren immer häufiger Momente der Stille. Wir nutzen die Freiheit vom Sprechen zu bestimmten Zeiten als Unterstützung für die innere Stille. Während der Mahlzeiten am Mittwoch und Donnerstag sowie nach jeder Abendmeditation schweigen wir.



Sportverband e.V.

Diözesanverband Aachen

0241/ 413 53 17

Gabriele Kiesel

Yogalehrerin BDY/EYU + GGF

SEMINAR NR. 1: 23. BIS 26. APRIL 2024

SEMINAR NR. 2: 19. BIS 22. NOVEMBER 2024

Haus Maria Rast
Josef-Kentenich-Str. 1
53881 Euskirchen

Tel. 02256-95870
info@haus-maria-rast.de
www.haus-maria-rast.de

Seminarkosten: DJK'ler 95 € / Gäste 100 €

zzgl. 240 € für drei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Bad und Vollpension.

Die Übernachtungen bitte selber im Haus Maria Rast für das Yoga Seminar Nr. 1 oder Nr. 2 buchen.

Seminarzeiten:

Di. 17:00 - 21:00 Uhr
Mi. 07:15 - 21:00 Uhr
Do. 07:15 - 21:00 Uhr
Fr. 07:15 - 13:30 Uhr
inklusive Pausen

Bitte bequeme Kleidung,
dicke Socken, Yogamatte,
große warme Decke und
gerne auch Hilfsmittel zum
Sitzen mitbringen.

Interessierte mit und
ohne Yoga-Erfahrung!

Jetzt anmelden per Email an:
anmeldung@djk-dv-aachen.de

Wird mit 15 LE
zur Ver-
längerung der
ÜL-C/B Lizenz
anerkannt