



DAS SPIEL MIT DEN GEGENSÄTZEN

Sa. 29.04. 17 | 10.30 – 13.00 Uhr | 39.- € | Yogaworkshop mit Martina Wunderer

Die Einheit ist für Einsteiger und geübte Yogis geeignet und alle sind gleichermaßen willkommen!

Shiva ist einer der bekanntesten Figuren aus der hinduistischen Götterwelt. Er steht u.a. für die Gegensätze Schöpfung und Zerstörung.

Mehr noch drückt Shiva in seiner Gestalt als Nataraja aus: Schöpfung durch Zerstörung, Leben durch Tod. Es heißt, immer wenn Shiva im Tanz ein Bein hebt, erschafft er eine Welt und wenn er auf dem Boden aufsetzt, zerstört er eine Welt. Zerstörung bezieht sich hier auf Unwissenheit, die uns unser Gleichgewicht und unsere Bewusstheit verlieren lässt.

In dieser Yogapraxis wollen wir mit den Gegensätzen spielen. Wir bringen noch tieferes Verständnis in vertraute Haltungen und erspüren unser Potenzial im Neuen.

Denn genau im Umschlag zwischen Neuem und Alten liegt das „Geheimnis des Lebens“. Lasst es uns gemeinsam lüften!

„Schon meine erste Yogastunde, in die ich vor vielen Jahren eher spontan und unvorbereitet gestolpert bin, entflammte große Begeisterung und Neugierde in mir. Ich war überrascht, fasziniert und vor allem tief berührt. Gleichzeitig Leichtigkeit, Klarheit und Freude bei einer körperlich recht fordernden Kursstunde zu erleben – das muss Yoga sein!

Die spannende Kombination aus tiefgreifender Körperarbeit und dem inneren Erleben führten mich schließlich zu einer mehrjährigen Yogalehrerausbildung bei Meister Young Ho KIM. Zahlreiche Fortbildungen und Workshops bei unterschiedlichen Referenten inspirieren meine eigene Yogapraxis ebenso wie meinen Unterricht. Ich bin sehr dankbar, die Erfahrung, was durch regelmäßige Yogapraxis an positiver Veränderung und Wachstum im Menschen entsteht, in meinen Kursen teilen zu können.

Es gibt unendlich viele Definitionen von Yoga. Genauso viele wie Yoga-Traditionen oder Menschen, die Yoga praktizieren. Glück, Freiheit und Freude zu empfinden ist eine davon – in allen Lebensbereichen, nicht nur bei der Yoga-Praxis. Wichtig ist nicht, WAS Du tust, sondern WIE Du es tust.

Martina Wunderer Yogalehrerin & Inhaberin von Vamos Yoga

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Dein Platz ist nach Eingang der Zahlung für Dich reserviert.

ANMELDUNG: MAIL@PRESENT-YOGA.DE · TEL. (JUDITH WAGNER): 0179- 47 29 354

WWW.PRESENT-YOGA.DE · LANDSHUTER STR. 32 · 84109 WÖRTH | ISAR

BANKVERBINDUNG: NORISBANK · KONTOINHABER: JUDITH WAGNER
IBAN: DE1910077770164859100 · BIC/SWIFT-CODE: NORSDE51XXX

present
YOGA
YOGA IM SCHLOSS