



YOGASCHULE DRESDEN
KATHARINA MEINHARD

Fit ins neue Jahr

Mit Christiane Möller-Brennecke



Rückblickend hat uns das vergangene Jahr mit vielen Ereignissen herausgefordert: Innen und Außen.

Das neue Jahr wird ebenfalls Überraschungen für uns parat haben. Lasst uns diesen mit Achtsamkeit, Mut, Zuversicht, Demut, ... begegnen. „Sthira – Sukham“ wird die innere Haltung im Yogasūtra beschrieben = stabil und angenehm. Das kann sich auch auf die äußere Lebenshaltung beziehen.

Dabei ist die Stabilität nicht mit Starrheit zu verwechseln. In uns ist es weiterhin lebendig und zirkulierend. Das zeigt die Körperpraxis. Sie lässt uns Kraft, Anspannung, neue Blickwinkel und Entspannung erleben. Atemübungen und Meditation schenken uns dann immer mehr Klarheit und Ruhe: „Sthira – Sukham“.

Sonntag 06.01.2019, 9.00 bis 13.00 Uhr

**Ort: Blaues Haus, Parkplatz Alte Feuerwache,
Fidelio-F.-Finke-Str., 01326 Dresden-Loschwitz**

Seminargebühr: 45,00 €

(Erst mit der Überweisung des Betrages auf das Konto der Yogaschule Dresden e.V. ist die Anmeldung verbindlich und ein Platz reserviert.)