



HINGABE

Yogatag mit Roland Kühne



Etwas mit Hingabe tun oder hingebungsvoll SEIN setzt voraus, dass wir etwas hinzugeben haben. Was ist IMMER da, unabhängig von den wechselnden Situationen und wie es uns damit geht? Diese Essenz unseres Menschseins bewusst zu fühlen ist mir schon immer das wesentliche Anliegen im Yoga gewesen.

Jede Yogahaltung, jede Atemübung können wir mit Hingabe zelebrieren. Doch es gibt einige Haltungen und Atemtechniken, die jene Qualität der Hingabe noch mal anders vertiefen und die gleichzeitig die Bereitschaft zur Hingabe voraussetzen. Sie werden ein Schwerpunkt dieses Yogatages sein.

Āsanapraxis

Atemtechniken

Meditation

In der Tiefe des SEINS finden wir höchste Erfüllung

Montag 29.05.2023, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Yogaschule Dresden im Blauen Haus, Parkplatz Alte Feuerwache,
Fidelio-F.-Finke-Str., 01326 Dresden

Spendenidee: 50,00 €
(bei Überweisung - Verwendungszweck: Yogatag Pfingsten)

Anmeldung: info@sahita.de