



## **Yoga + Meditation**

### **Innehalten – Entspannen – Aufatmen**

### **Präventionskurs - krankenkassenzertifiziert!**

**17. - 19. November 2023**

... eine kleine Auszeit vom Alltag ... und eine neue Begegnung mit uns selbst !

Die Praxis des Hatha-Yoga dient der Gesunderhaltung des Körpers und fördert die Entspannung ebenso wie die Sammlung und Konzentration des Geistes. Sanfte Atemübungen helfen uns, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Auf dem Weg zur inneren Stille bieten speziell die verschiedenen Formen der Achtsamkeits-Meditation einen Wegweiser, der geeignet ist, auch im Alltag mehr Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln.

Das Leben gewinnt eine neue Frische, wenn wir unseren Körper und unseren Atem wieder mehr spüren und auf diese Weise lernen, bewusster zu leben und möglichst jeden Augenblick wach und mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Kommen Sie mit auf eine kleine Reise in die Umgebung des Havellandes, um die wohltuende Wirkung einer Yogapraxis auf der Basis von Achtsamkeit zu erfahren.

Das Seminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Daneben haben Sie Gelegenheit, die schöne Umgebung zu erkunden, die herzliche Atmosphäre des Hauses zu genießen und die Seele baumeln zu lassen.

Seminarleitung:

Dipl.-Phys. Sabine Pinn  
Yogalehrerin BDY/EYU

MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)



Seminargebühr: 225 Euro (Frühbucher bis zum 15.7.2023: 195€)  
zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Sabine Pinn – Yoga Atelier Berlin – Köhlerstr. 43 – 12205 Berlin

030 / 2007 6407 - [info@yoga-atelier-berlin.de](mailto:info@yoga-atelier-berlin.de) - [www.yoga-atelier-berlin.de](http://www.yoga-atelier-berlin.de)

Das [Anmeldeformular](#) finden Sie direkt über die [Website des Yoga Atelier Berlin](#):

**Das Seminar ist von der ZPP (zentrale Prüfstelle für Prävention) zertifiziert!**