



WYDA - mit sanften Übungen zu mehr Energie

10 Termine, ab Dienstag, 21. Sep 2021, 18:30 - 19:30 Uhr

Einst begaben sich Druiden-SchülerInnen auf einen jahrzehntelangen Weg, um zur WYDA-MeisterIn zu werden. Bis vor kurzem wurde diese uralte Lehre nur in wenigen irischen und schottischen Familien praktiziert und weitergegeben. Nun wird WYDA, auch westliches oder europäisches Yoga genannt, in der Mitte Europas neu entdeckt.

Die sanften, fließenden Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen des WYDA stärken, harmonisieren und verbinden die Energiefelder in unserem Körper und führen uns in unsere Mitte.

In einzigartiger und ganzheitlicher Weise stellt WYDA die Jahreszeiten und Natur-Elemente in Verbindung mit uns Menschen. Wir finden wieder zurück zu unseren Wurzeln und erleben uns intensiv als Teil der Natur.

Die sanften Übungen im WYDA

- o führen uns zu Achtsamkeit, Lebensfreude, Frieden und innerer Ruhe
- o schulen unsere Wahrnehmung
- o fördern und erhalten unsere Gesundheit auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene
- o erhöhen unsere Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden, unsere Beweglichkeit
- o bringen unseren Geist zur Ruhe und bringt uns in unsere Mitte



Kerstin Schierl

Anmeldung: (bis 16.09.2021)

Kerstin Schierl
kerstin_schierl@hotmail.com
0650 / 5458008
www.eisenbergerhof.at

Preis:

10 ÜEH € 120,-



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

