

YOGA-WORKSHOP

„Yoga im Alltag – Intuition“

mit Diplom-Betriebswirtin Silke Peter
Coach/Trainer für Beruf und Gesundheit
YIU Yoga in Unternehmen



Hör auf die Stimme

*Auf deinen Wegen durch das Leben
Da kommen Kreuzungen und du stehst
Du musst abwägen und überlegen was du wählst und wofür du gehst
Die bösen Geister und all die Quäler
Immer wieder kommen sie zurück
Es wird nicht leichter, nein es wird schwerer
Du musst ihn meistern den nächsten Schritt*

*Da wo guter Rat teuer, du grad lost und gebeutelt bist
War da nicht immer diese Stimme, die dir hilft und zwar immer
Hör auf die Stimme, hör was sie sagt, sie war immer da, komm' hör auf ihren Rat
Hör auf die Stimme, sie macht dich stark, sie will dass du's schaffst
Also hör was sie dir sagt:
Hör auf die Stimme*

Das was EFF in seinem Songtext beschreibt – nennen wir im Yoga „Intuition“. Die Schulung der eigenen Intuition kann eine der Haupttriebfedern für eine regelmäßige Yogapraxis sein – sie schützt vor Fehlentscheidungen und kognitiven Dissonanzen.

Der Workshop beschäftigt sich mit:

- Intuition: Was ist das? Wie äußert sie sich? Welche Wege nimmt sie?
- Wie kann man sie fördern? Wie nutzt man sie im Alltag?

Der Workshop findet statt am:

Samstag, 18. August von 14.00 bis ca. 18.00 Uhr

im Gymnastikraum des Clubhauses der BSG Commerzbank Frankfurt
Schaumainkai 65, Frankfurt-Sachsenhausen

Sie erleben:

- Übungen und Kurzvorträge
- Übungsreihen und Meditationen
- Zwischen- und Tiefenentspannung

Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch, eine Decke und eine Flasche Mineralwasser. Außerdem ist es günstig, wenn Sie eine Stunde vor Workshopbeginn nichts mehr essen.

Die Teilnahme an dem Yoga-Workshop erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Teilnehmerbeitrag beträgt € 55 inkl. MwSt. Bitte melden Sie sich unter info@yogainunternehmen.de an. Sie erhalten eine Rechnung; nach Eingang des Rechnungsbetrages ist Ihr Platz fest reserviert.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

...

Wir erwarten Sie am

Samstag, 17.März 2018

von 14.00 bis 18.00 Uhr

**im Gymnastikraum des Ruderclubs Germania (2. OG),
Schaumainkai 65, Frankfurt-Sachsenhausen.**

Der Workshop wendet sich auch an Menschen, die zum ersten Mal eine Erfahrung mit (Kundalini) Yoga machen möchten. Bei körperlichen Einschränkungen werden Alternativübungen angeleitet.

Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Sportkleidung, vorzugsweise aus Baumwolle, eine Wolldecke für die Tiefenentspannung, 1 Flasche Mineralwasser – am besten kohlenstoffarm. Außerdem ist es günstig, wenn Sie eine Stunde vor Workshopbeginn nichts mehr essen. Die Teilnahme an dem Yoga-Workshop erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ihre Investition: € 55,00 inkl. MwSt.

Anmeldungen bitte an info@yogainunternehmen.de – dann erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung/Rechnung. Bei Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich an YIU Yoga in Unternehmen – 0228/ 433 269 33.