

# Yoga - Workshop

## Eine neue Erfahrung mit sich selbst



am **Samstag, 14. November 2015**  
von 10:00 bis 13:30 Uhr  
im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

mit **Eva Bomhard** (Mitglied im BDY)  
Ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Svastha Yoga Therapie und Ayurveda

Körperübungen und Philosophie gehören im Yoga zusammen. **Selbsterfahrung** und **Selbsterkenntnis** sind als Ziele im Yoga eng mit dem Körper verbunden. Energetische Balance im Körper und mentale Balance und innere Ruhe sind eng aufeinander bezogen. Menschen, die mit Yoga beginnen, werden ab der ersten Stunde lernen, in **Beziehung mit sich selbst** zu gehen und immer wieder spürend dem nachzugehen, was die Übungen und Haltungen für Eindrücke im Körper hinterlassen.

Diese sind zu Beginn oftmals ungewohnt und durchbrechen eigene Haltungs- und Bewegungsroutinen, die sich im Laufe der Jahre im Körper eingeschrieben haben.

Dies ist der erste Schritt in die Richtung, aus der eigenen Bewegungs-Komfortzone herauszutreten und eine neue Erfahrung mit sich und dem eigenen Körper zu machen.

Bedingungslos **JA** sagen. Sich annehmen. Genauso, wie wir in diesem Moment sind. Diese Liebe schenkt uns den wichtigsten Verbündeten für ein glückliches Leben.

### Uns selbst.

Mit Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken werden wir uns **Zeit nehmen**, uns selbst intensiver wahrzunehmen, um dadurch ein **tieferes Verständnis** für uns selbst und für Yoga zu entwickeln.

Seminarleitung: Eva Bomhard  
 Datum: **14. November 2015**  
 Zeit: 10:00 bis 13:30 Uhr  
 Ort: YOGA-LOFT, Gewerbepark BWB 26a, 2.Stock  
 Teilnehmerbeitrag: 50,- Euro  
 Teilnehmerzahl: maximal 15  
 Mitbringen: bequeme Kleidung,  
 evtl. eigene Yogamatte (es sind auch welche vorhanden)

Anmeldung bei:  
 Robert Schmidt  
 Tel.: 0175 16 28 166  
 Email: [info@yoga-loft-bruckmuehl.de](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)

