

YOGA AM ABEND //

Im Alltag Ruhe finden

Unser Geist ist vergleichbar mit einem See. Bewegt sich das Wasser, entstehen kleine Wellen und die Oberfläche wird unruhig, sodass es nicht möglich ist, bis auf den Grund des Sees zu blicken. Ist der See jedoch still und ruhig, können wir klar und deutlich erkennen, was sich in der Tiefe verbirgt.

Yoga ist eine äußerst wirkungsvolle Methode um unsere »Gedanken-Wellen« zur Ruhe zu bringen, Stress abzubauen und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Den eigenen Körper zu erleben und mit sich selbst in Kontakt zu kommen führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Schlüssel dazu ist der Atem, der die Bewegungen achtsam begleitet und sich beruhigend auf unser Nervensystem auswirkt.

SIA
VERBINDET

YOGAPRAXIS

Ich unterrichte in der Tradition von T. Krishnamacharya/T.K.V. Desikachar, einem sanften Yogastil, bei dem die individuellen Möglichkeiten jedes Einzelnen berücksichtigt werden. Die äußere Form einer Körperhaltung verliert somit an Bedeutung und das innere Erleben rückt in den Mittelpunkt der Übungspraxis. Neben Entspannung ist auch Kraftaufbau ein wichtiger Bestandteil meines Unterrichts, hier gilt es die Balance zwischen Tun und Lassen, Anspannung und Entspannung, zu finden.

ORT

SIA

Systemisches Institut für Achtsamkeit
Friedelstraße 40, 12047 Berlin
www.sia-berlin.com

ANMELDUNG

+49 151 20219088

hello@carinabecker.com

TEILNEHMERZAHL

Maximal 10–12 Personen

INVESTITION

13,00 Euro pro Abend

100,00 Euro 10er Karte
(3 Monate gültig)

LEHRERIN



Carina Becker

Yogalehrerin

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V. (BDY)

Europäische Yoga-Union (EYU)