



Yoga und Achtsamkeitsübungen

***Entfaltung von physischer und geistiger Wachheit
für uns und die gemeinsame Welt***

Yoga- und Elementeübungen:

Unsere gemeinsame Ökologie von Herz, Körper und der Natur

Montag, 7.50h – 9.10h

Wir Menschen sind aus denselben 'Fäden', Klängen und Elementen, wie die uns tragende und nährenden Erde gewoben und verwoben. Wir bilden eine gemeinsame Erde. Mit Natur ist Mensch, Erde und Kosmos gemeint. Dieses Bewusstsein will geweckt sein. Mittels Yoga- und Übungen aus verschiedensten Kulturen nähren und verbinden wir uns mit den uns innewohnenden heilsamen Kräften. - Vertiefte Sammlung finden wir in der abschliessenden stillen Meditation.

***Yoga- und Achtsamkeitspraxis: Im Körper zuhause -
Bewusstseinsentfaltung durch Wahrnehmungsschulung***

Montag, 9.40h – 11.00h

Der Reigen aus stärkenden, physischen bis meditativen Übungen bilden Alchemie und Wahrnehmungsschulung für unseren Körper und Bewusstseinsraum.

Hierbei werden die Übungen aus dem Augenblick und auf die einzelnen Teilnehmer*innen abgestimmt.

In beiden Kursen sind alle Menschen mit und ohne Vorerfahrung herzlich willkommen. - Der Einstieg ist jederzeit möglich - Probelektion: kostenlos



Wirkstatt des Lebens

Katrin Rüedi

Polarity-/Cranio Sacraltherapie - Prozessorient. transpers. Psychologie
Yoga / Meditation - Wegbegleitung/Therapie in der Natur
Gewaltintervention / Prävention an Schulen und Institutionen
Spitalrain 4, 5200 Brugg - Tel. 056 245 56 32
www.wirkstatt-des-lebens.ch