



Y 5 Dem inneren Schweinehund freundlich begegnen

Yoga ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung. Um dran zu bleiben, braucht es Disziplin. Gerade als Lehrende kennen wir den Anspruch, täglich zu praktizieren. Und spätestens da mag sich der innere Schweinehund zu uns gesellen. Wenn wir uns auf den Kampf einlassen, verlieren wir zumindest Energie, die wir für Selbsterkenntnis noch besser nutzen könnten.

In dieser Tagesfortbildung beschäftigen wir uns mit unserer Haltung zur Disziplin, der Präsenz im Handeln und kommen ins Gespräch mit dem inneren Schweinehund. Wir gewinnen wir mit einer Mischung aus yogaphilosophischem Exkurs und körperlicher Praxis mehr Klarheit zu uns selbst und unserem Yogaweg.

- Die Kraft im Widerstand sehen
- Yogaphilosophischer Exkurs
- Freiraum im Körper schaffen
- Willenskraft kultivieren
- Das richtige Maß finden und spüren

Zielgruppe

Yogalehrende und Yogapraktizierende

Termin

31.01.2026 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

8.45 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Barbara Lehmann, Hatha-Yogalehrerin, Yin Yoga, psychologische Yogatherapie, wertschätzende gewaltfreie Kommunikation

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67