

## Der Weg in die Stille



**Seminare am Samstag  
jeweils 11-16 Uhr**

**25. Februar 2017 (S1)**

**24. Juni 2017 (S2)**

**25. November 2017 (S3)**

Durch behutsam geführte Aufmerksamkeit in einfachen Yogahaltungen werden wir Schritt für Schritt dem Körper erlauben, auch tiefsitzende emotionale und körperliche Verspannungen loszulassen, einen Zustand von Ruhe und Gelassenheit zu erfahren. Diese innere Ruhe schafft die Erfahrung, mit sich und der Welt in Frieden zu sein. Sie lässt auch die schöpferische Kraft der Stille in uns erfahren.

Auszüge aus den Quellentexten helfen uns zu verstehen, was den inneren Frieden stört und was uns hilft ihn zu bewahren.

**Leitung: Beate Schröter**

**Seminar-Preis: 50,- €**

**Anmeldung: 0208/8 10 95 32**

**yogakurse@t-online.de**

**www.yogahaus-oberhausen.de**