

Yogaschule Nieder-Hilbersheim
Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin
Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

Yoga Jetzt

Kontemplation - Meditation

Wir lauschen der Klangschaale hinterher, um unseren Geist zu beruhigen. Stress und Alltagslasten fallen ab. - Herunterkommen - sich selbst finden.

Einführung in die Meditation. Den Atem beobachten - im Moment sein. Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitsübungen;
Essmeditation und Meditation in Bewegung; langsames, bewusstes Gehen - den Klängen der Natur lauschen und in die Stille horchen.

Für alle Alltags- und Jobgestressten, für Mütter und Väter von lebendigen Kindern; zum „Sich-Selbst-Finden“

Zum Einläuten des Wochenendes - zum intensiven Runterkommen

Freitags 17:00 - 18:00 Uhr

Zwischen gestern und morgen
zwischen vorhin und nachher
lebe ich ganz bewusst in diesem Augenblick
ich nehme mich wahr, Atemzug um Atemzug,
...und der Moment wird zur Ewigkeit
denn die Gegenwart ist immer

Dr. Karin Bitz

Yoga: *Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen*