

Workshop am Freitag, den 2. Februar 2024

Mit Yoga die Augen stärken und entspannen

*„Schließe die Augen, und du wirst sehen.“
Joseph Joubert*

Schrittweise versuchen wir mit Hilfe von sanften und einfachen Yogaübungen unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung zu erweitern.

Der Fokus liegt dabei auf dem Loslassen geistig-mentaler, sowie körperlich-muskulärer Anspannung, hier besonders im Bereich der Augen.



Wenn du bemerkst, dass deine Sehkraft nachlässt oder du bereits eine Brille (Kontaktlinsen) trägst, ist dieser Kurs wunderbar geeignet, um dir Werkzeuge an die Hand zu geben, die dich dabei unterstützen, ein besseres Sehen und ein ganzheitlicheres Sein zu erfahren.

Asanapraxis, Augenübung, geführte Meditation und Wahrnehmungsübung wechseln sich ab und führen dich zu einer klareren Innen- und Außensicht.

Geeignet für: Menschen mit und ohne Brille, Kontaktlinsen (bitte vorher entfernen) ohne akute Augenkrankheiten (wie grüner/grauer Star, Netzhautablösung, Bindehautentzündung, Hornhautentzündung u.ä.)

Wann: Freitag, 2. Februar 2024/ 18:00 – 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25,00 € Kursgebühr

Kursleitung: Isabell Kirmse

Anmeldung: sandra@atelier-kirschbluete.de / 0179 665 1499 (Sandra) oder direkt im Atelier