



YOGASCHULE DRESDEN
KATHARINA MEINHARD

Loslassen – Raum für das Neue mit Christiane Möller-Brennecke



Foto: fotocommunity

Es begleitet uns Menschen, ein magisches Wort, was die großen Philosophen zum Denken angeregt hat:
Loslassen.

Traditionelle Yogatexte weisen von Anfang an auf diesen Begriff, wenn du den Weg der Befreiung gehen möchtest, ist das Loslassen Voraussetzung.

In den Yogapraxisstunden beleuchten wir zusammen das Thema. Was ist das Gegenteil von Loslassen? Welche Lebensbereiche betrifft es? Was führt zum Vertrauen, zum Mut, was zur eigenen Entfaltung? Der Weg kann dann zur großen Tugend »īśvara-praṇidhāna« geöffnet werden, Loslassen Hingabe.

In der Praxis sind anhand der āsanas das Halten sowie auch das Loslassen zu spüren. Stabilität ist nicht Ausdruck von Starrheit und angstvollem Halten, auch das ist im Üben wahrzunehmen. Ausgesuchte Übungen lassen den Körper im Ganzen erleben. Der Atem weist uns dann in unsere innere Welt. So „gereinigt“ werden wir den Frühling neu, besonders farbig und frisch erleben!

Sonntag 02.04.2023 9.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Blaues Haus, Parkplatz Alte Feuerwache,
Fidelio-F.-Finke-Str., 01326 Dresden-Loschwitz

Seminargebühr: 55,00 €

Im Zuge der Anmeldung **mit Anmeldeformular** bitte den Betrag auf das Konto der **Yogaschule Dresden e.V.** überweisen (siehe unten). Erst nach Zahlungseingang ist die Anmeldung verbindlich und ein Platz reserviert. Die Reihenfolge der Zahlungseingänge ist entscheidend für die Vergabe der Plätze.