



*„Immer weniger machen...*

*...Hinführung zur Meditation“*

Ein Nachmittag im Sinne der Yoga Tradition des Himalaya

**Workshop am 16. Oktober 2021**

**16:00 bis ca. 19:00 Uhr**

**Ort:**

Living Moment e.V. - Zossener Str. 31 - Remise 2.Hof - 10961 Berlin

**Programm:**

„Immer weniger machen...“, das heißt durch Körperübungen, Tiefenentspannung (Yoga nidra), achtsames Gehen, Atem-Wahrnehmungsübungen zur Ruhe finden und beim Sitzen in der Stille ankommen. Geduldig und mit einer individuell angepassten Praxis, begleitet von genügend Pausen zum Lüften und der Möglichkeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch.

**Mitbringen:**

Für die Übungspraxis ist alles vorhanden, aber bringe dir bitte eine persönliche Auflage/Handtuch/Decke für deine Matte mit.

Allen Corona-bedingten Unwägbarkeiten bitte mit Gelassenheit und Flexibilität begegnen.

**Anmeldung und Teilnahmegebühr:**

Der Workshop kostet 30.-Euro

**Anmeldung: [kontakt@livingmoment.org](mailto:kontakt@livingmoment.org)**

**Bei Rückfragen: Birgit Schröder, [buesing17@web.de](mailto:buesing17@web.de), Tel. 030-39878598**

Yogalehrerin BDY/EYU

MeditationsWegGemeinschaft Südende

Team Herzensgebet, Berliner Dom

**Zur aktuellen Coronasituation:** Es wird ein Schutz- und Hygienekonzept unter Beachtung der zur Zeit des Trainings geltenden Rechtslage erstellt. Personen mit Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen vor Trainingsbeginn und Personen mit unspezifischen allgemeinen Symptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Living Moment e.V.

Postadresse: Giesebrechtstr. 3 - 10629 Berlin – E-Mail: [kontakt@livingmoment.org](mailto:kontakt@livingmoment.org)