

YogaTag am Samstag, 14. Dezember 2013 von 12 – 17 Uhr mit Manuela Eilers

Thema: MEIN INNERES KIND HEILEN

Am diesem Tag widmen wir uns ganz unserem inneren Kind.
In jedem und jeder von uns steckt noch ein kleines Kind.
Als Kinder haben wir fast alle schwierige Zeiten erlebt, und viele von uns haben Traumata erfahren.

Diese schmerzvollen Zeiten versuchen wir zu vergessen und zu verdrängen, um uns zu schützen. Diese Leiden möchten wir verhindern und nicht noch mal ertragen. Vielleicht haben wir jahrzehntlang nicht gewagt, diesem inneren Kind zu begegnen. Doch nur weil wir dieses Kind ignorieren, bedeutet es nicht, dass es nicht da wäre. Es ist und bleibt da und sucht unsere Aufmerksamkeit.

Durch verschiedene Kundalini Yoga Übungsreihen und Meditationen nehmen wir Kontakt zu unserem inneren Kind auf, spielen mit ihm, heilen es und stärken unser erwachsenes Selbst.

Für Tee, Kekse und Nüsse wird gesorgt.

Preis: 59 €

Ort: Yoga-Atelier Frankfurt, Leipziger Str. 37 (Hinterhof), 60487 Frankfurt/Main

Anmeldung bei Manuela Eilers manuelaeilers@online.de oder 0172-9576207 oder direkt bei Ellen Kringstad im Yoga Atelier Frankfurt.

