



## Centering Down - Meditation & Yin Yoga

Mit Barbara Burkhardt, Sonntag 20. März 2022 von 10.00 – 17.00 Uhr

**Uns ganz in uns selbst niederlassen** – ganz im Körper ankommen, den Geist immer wieder von Neuem bündeln, uns vollständig auf den jetzigen Moment ausrichten. Das sind die Qualitäten die wir in diesem Workshop kultivieren.

**Lange, tief und langsam** – das sind die Farben der Meditation. Aber auch der Yin Yoga Praxis, die wir brauchen um die Meditation vorzubereiten und zu unterstützen. Diese entspannte Art von Unterwegs Sein schafft einen weiten Raum und ein Gefühl von tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit. Mit diesem elastischen und offenen Geist ist es natürlich, in die eigentlichen Meditationspraktiken einzusteigen.

**Meditation und Yin Yoga gehören beide zur gleichen Familie** - Beides sind Mondpraktiken, die ihren Fokus auf das Loslassen von Kontrolle und Erwartungen richten und uns überhaupt erst ermöglichen, dem, was sich im Hier und Jetzt zeigt mit einem offenen Herz begegnen. Dieser Workshop ist praxisorientiert und auch für Anfängerinnen mit wenigen Vorkenntnissen geeignet.

### über Barbara Burkhardt

Barbara Burkhardt arbeitet als Yogalehrerin, Heilerin und Psychotherapeutin. Die Suche nach dem grossen Geheimnis bestimmt ihr Leben und ihre Ausrichtung. Barbara unterrichtet seit vielen Jahre Yoga und Meditation in ihren eigenen Kursen und Workshops. Daneben arbeitete sie über 20 Jahre als Dozentin für Yoga und Meditation an einer Ausbildungsschule für YogalehrerInnen in Basel und Zürich sowie als Gastdozentin in verschiedenen Yogaschulen Europa's.



**Kurskosten:** CHF 175.00

**Kursort:** Zitlos Dein Raum, Im Tobel 7 in 8706 Feldmeilen

**Annulationsgebühr:** Bis zwei Wochen vor Kursbeginn 50% des Kurskosten. Weniger als zwei Wochen 100% der Kurskosten. Wir empfehlen eine Annulationsversicherung.

Wir freuen uns auf Dich!! Barbara & Petra