

Seminare bei Petra Stahnke

Verzeihen ist die größte Heilung

Datum: 17. Juli von 14:00 – 17:00 Uhr

Seminargebühr: 35 €

Der Prozess des Verzeihens führt dich auf den Weg der größtmöglichen Heilung.



Neue Untersuchungen zeigen, dass Verzeihen nachweislich den Blutdruck senkt, Kopfschmerzen lindert, Übergewicht mindert, vor chronischen Schmerzen bewahrt und Schlaflosigkeit behebt.

Wir befreien uns von Fremdbestimmung und damit von Passivität. Das bedeutet: Wir befreien uns aus Verwicklungen und Begrenzungen.

Das Tagesseminar beinhaltet schwerpunktmäßig einen Vortrag und meditative Übungen.

Lachyoga

Datum: 21. August 14:00 – 17:00 Uhr

Seminargebühr: 35 €

Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht und gezielt impliziert wird. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen.

Eine allgemein optimistischere Weltsicht, eine natürliche Lebensfreude sowie intensive Glücksgefühle können durch regelmäßiges Lachen und **Lachyoga** gefördert werden. Das soziale Miteinander, das Gemeinschaftsgefühl kann gestärkt werden, die Gruppendynamik verbessert.

Asana intensiv- genieße eine intensive Yogapraxis

Datum: 10. Juli von 14:00- 17:00 Uhr

Seminargebühr: 35 €

Komme in den Genuss tiefgreifend wirkungsvoller Erfahrungen der Yogapraxis! Ausgedehnte Sonnengrüße, viele Übungsvariationen, langes Pranayama und intensiv abgestimmtes Training werden durch eine wohltuende Endentspannung zum Abschluss beendet.

Bitte mindestens bis 3 Stunden vor dem Termin keine (schweren) Mahlzeiten einnehmen und in bequemer Kleidung erscheinen. Für Fortgeschrittene geeignet.