



# YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

seit 1989

---

## Yoga und Achtsamkeit in der Vorweihnachtszeit

**BERUHIGE DEN ATEM - ENTSPANNE DEN KÖRPER -  
HEILE DEN GEIST**

Dieser Übungsweg stellt die untrennbare Einheit von Körper – Atem – und Geist in den Mittelpunkt jeglicher Bemühungen. Yoga bietet dem Menschen gerade in der heutigen beschleunigten und hektischen Zeit ein erprobtes System an, um in Selbstverantwortung körperliche und seelische Gesundheit als Voraussetzung für ein zufriedenes Leben zu entwickeln.

Gerade die Zeit vor Weihnachten wird von vielen Menschen als besonders stressige Zeit am Arbeitsplatz, in der Familie und in der Freizeit erlebt. Der Übungstag bietet die wunderbare Gelegenheit, sich Zeit zum Innehalten, Zeit zur Stille und zum Entspannen zu schenken. Die Yogaübungen und Atemübungen helfen und bereiten für die Meditation vor. Wir üben uns in einfachen und grundlegenden Methoden der Asanapraxis, Pranayama, Achtsamkeit und Meditation, mit dem Ziel, sich selbst nahe zu sein, die innere Balance zu finden und darüber mehr Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit zu entwickeln.

**Samstag, 21. November 2026**

10.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr

Seminargebühr: 90 Euro, incl. Getränke im Seminarraum  
Seminarraum Hotel Heinz

Mittagessen in der Waldgaststätte Flürchen

Nach dem Yogaworkshop kann der Tag mit dem Besuch des Thermenabends in der Wellnessabteilung des Hotels von 17.30 Uhr – 22.00 Uhr für 33 Euro enden