Deine Auszeit für Körper & Seele: Yoga, Journaling & Ätherische Öle

Verbindung & Hingabe

Kursnummer 26L235378

Beginn Freitag, 11.12.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Kristina Tamkus

Kursentgelt 14,00 €

Begegne dir selbst und verbinde dich mit deinem Körper, um tief zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Dich erwartet eine harmonische Yogapraxis aus Asanas, Atemübungen und Meditation. Begleitet werden wir dabei von der sanften Kraft naturreiner ätherischer Öle, die tief auf dein Nervensystem wirken, Blockaden lösen und emotionale Prozesse unterstützen können. Im anschließenden Journaling nutzen wir die Kraft des Schreibens, um deinen Gedanken Raum zu geben, innere Antworten zu finden und deine Erfahrungen zu verankern.

Diese 120 Minuten gehören ganz dir – um aufzutanken, hinzuspüren und mit neuer Klarheit in deinen Alltag zurückzukehren. Die Workshops bauen energetisch aufeinander auf, können von dir aber auch wunderbar als Einzeltermine besucht werden.

Vorkenntnisse im Yoga oder Journaling sind nicht erforderlich; bring einfach Neugierde, bequeme Kleidung und dein Lieblingsnotizbuch mit.
Die drei Schwerpunkte unserer Reise:
Stabilität & Halt
Freitag, 09. Oktober 2026 | 18:30 – 20:30 Uhr
Selbstliebe & Selbstausdruck
Freitag, 13. November 2026 | 18:30 – 20:30 Uhr
Verbindung & Hingabe
Freitag, 11. Dezember 2026 | 18:30 – 20:30 Uhr

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.12.2026	18:30 - 20:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite