

Leben-Reloaded Workshop

Yoga, Lesung & Talk

Workshop mit Dieter Gurkasch

Diese Veranstaltung beginnt mit einer 60-minütigen Übungseinheit, die Dieter Gurkasch in seiner Zeit im Strafvollzug entwickelt und angeleitet hat.

Die sehr heilsamen und für alle Yogalevel geeigneten Übungen der Fünf Tibeter© stärken den Energiekörper des Menschen und gleichen ihn aus, was dazu führt, daß wir wieder auf unsere natürlichen Kraftreserven zurückgreifen können.

An die Übungen der Fünf Tibeter© schließen sich ein harmonisierender Dosha-Ausgleich und eine geführte Tiefenentspannung an.

Auf die Yogapraxis folgt eine knapp einstündige Lesung des Autors aus seinem Buch 'LEBEN RELOADED - wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte'.

Hinterher lädt Dieter Gurkasch ein zu Diskussion und Reflexion, wo dann auch alle Fragen gestellt werden können, die auf dem Herzen liegen.

Die Veranstaltung schließt mit einer kleinen Atem-Meditation.

Wer möchte, kann das Buch vor Ort erwerben und signieren lassen.

Yogastunde sowie Lesung & Talk werden sowohl zusammen, als auch separat angeboten.

Gesamtdauer: 3 Stunden

Einzelangebot:

Yogastunde: 60 Min.

Lesung & Talk mit Atem-Meditation: 2 Stunden



Termine & Infos unter:

www.dietergurkasch.de