
Im Einklang mit der eigenen Natur Ich bin in meinem Element!

Liebe Yogini, lieber Yogi,

ich lade Dich herzlich zu diesen fünf Yoga-Samstagen im Jahr 2025 ein.

Du kannst Dich auf eine wunderbare Gelegenheit freuen, Deine Yoga-Praxis zu vertiefen und Deine eigene Art und Neigung dabei zu entdecken. Jeder Samstag widmet sich einem der fünf Elemente.

Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum – sind Grundprinzipien und -eigenschaften des Lebens. Sie spiegeln sich in uns und unserer Umwelt wider. Ein Schlüssel zu Gesundheit und Wohlergehen ist die Kenntnis und das Leben nach der eigenen Natur. Hierbei geht es um die Erhaltung der Balance der individuellen Anteile der 5 Elemente die sich in unseren vitalen Kräften ausdrücken.

Auch die Chakren und ihre Bedeutung in diesem Kontext werden eine Rolle spielen.

Yoga bietet uns mit seiner Philosophie, Psychologie aber ganz konkret auch mit seinen Körper-, Atem-, Energie-, Entspannungs- und Meditationsübungen "Werkzeuge", uns auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene zu stärken und auszugleichen.

Aspekte aus dem Ayurveda, der Astrologie und der Chakrenlehre werden Dir dabei Deine individuelle Gesundstruktur aufzeigen, so dass Du Dich ihr heilsam widmen kannst.

Der Yoga-Samstag - ein Tag ganz für Dich!

Unsere Termine und Themen:

- Samstag, 26. Juli 2025: "Erde – Stabilität und Verwurzelung" - Wurzel-Chakra
- Samstag, 23. August 2025: "Wasser – Flexibilität und Fluss" - Sakral-Chakra
- Samstag, 13. September 2025: "Feuer – Energie und Transformation" Nabel-Chakra
- Samstag, 25. Oktober 2025: "Luft – Leichtigkeit und Freiheit" - Hals-Chakra
- Samstag, 13. Dez. 2025: "Raum – Weite und Verbundenheit" - Stirn-Chakra

Zeit: jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: YogaSchule Panknin, Tiefengrubener Str. 58, 99438 Bad Berka

Kosten: Alle 5 Tage: 450,- Euro
Einzel: 108,- Euro/Tag

Verpflegung: Wir bringen etwas Leckeres zum Teilen mit Allen für die Pausen mit.

Für wen ist dieses Angebot geeignet?

Diese Samstage sind für alle Yoga-Interessierten geeignet, die sich mehr Zeit für sich nehmen und mehr über sich und ihre Natur erfahren möchten. Auch wer neue Impulse für den Lebensalltag sucht wird sie gewiss finden.

Bereitschaft zu Selbsterfahrung, -reflexion und -regulation ist hilfreich und nachhaltig.



Anmeldung bitte direkt per Mail unter: [kontakt\(at\)yogaschule-panknin.de](mailto:kontakt(at)yogaschule-panknin.de)
Rückfragen unter: 036458-47533

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Euch die heilsame Kraft der Elemente zu entdecken und die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu stärken.

Namasté - Eure Kerstin
