

# IDENTIFIKATION lösen ESSENZ verkörpern

**13. November 2026**

*Heartful Yoga Düsseldorf*

YOGA MEDITATION PHILOSOPHIE



# GiOia - IDENTIFIKATION LÖSEN - ESSENZ VERKÖRPERN

Wir werden in Formen geboren – und beginnen früh, uns über Rollen, Erwartungen und Glaubenssätze zu definieren.

Oft tragen wir diese so lange, bis wir sie für uns selbst halten.

In diesem Workshop entsteht ein Erfahrungsraum, in dem diese Prägungen spürbar und zugleich durchlässig werden dürfen.

Eine Kombination aus Asanas, achtsamer Körperarbeit, Verkörperung und feinen Impulsen lädt dich ein, zu erforschen, wie und wo sich Identifikation im Körper zeigt – und was darunter still und unberührt bleibt.

Inspiziert von GiOia – Gedankenschnipsel über Gott und die Welt begleitet dich Ute Fischer, Autorin und Yogalehrerin, durch diesen Prozess.

Ute verbindet in ihrer Arbeit Körperpraxis mit einem feinen Bewusstsein für innere Prozesse.

Ihr Ansatz ist geprägt von Achtsamkeit, Präsenz und einer tiefen Einladung zur Selbsterforschung.

Statt Methoden in den Vordergrund zu stellen, öffnet sie Räume, in denen Menschen sich selbst unmittelbar erfahren können – jenseits von Konzepten, Rollen und inneren Zuschreibungen.

Du musst nichts werden – nur beginnen, dich zu erinnern.

## Im Fokus

- Verkörpertes Erforschen von Rollen und Mustern
- Wahrnehmen, wie und wo sich Identifikation im Körper ausdrückt
- Lösen und Weiten über Bewegung und Bewusstheit
- Spüren der Essenz jenseits von Identifikation

**Ort:** Heartful Yoga, Alte Papierfabrik 30, 40699 Erkrath

**Buchung:** [www.heartfullyoga.de](http://www.heartfullyoga.de)

**Datum:** Freitag, 13. November 2026

**Zeit:** 17:00 – 20:00 Uhr

**Energieausgleich:** 60 €

