

# ZUVERSICHT



YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

**3.2.2023**  
**COBURG**

# „Zuversicht als ein Gefühl, das von Vertrauen genährt ist.“

Zuversicht als ein Gefühl, das von Vertrauen genährt ist und wir im Inneren finden und nicht im Äußeren suchen müssen. Vertrauen, das in die Handlung kommt, jene wiederum aus der inneren Haltung genährt ist.

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, auf dem Weg nach innen. Richten den Körper in der Bewegung gut aus und gegen die Schwerkraft auf, um die innere Haltung in der Bewegung zu verkörpern. Das gemeinsame Gedanken-Tauschen zum Thema Zuversicht schenkt einen Rahmen für Reflexion und wird durch Utes philosophischen Input genährt. Ein erster Einblick in die Meditation schafft Raum für die stillen Momente. Die Erfahrungen der gemeinsamen Stunden auf der Matte schenken Dir gleichzeitig einen Mehrwert für Deinen Alltag neben der Matte.

Ute ist eine der wenigen E-Certified® Anusara Yoga Teacher in Europa und verkörpert ein großes JA zum Leben. Ihre Tonart ist vielstimmig und geht im sowohl als auch auf. Ihr Unterricht ist nicht nur Yoga, sondern eine tiefe Begegnung mit dem Selbst.

## **Zeiten**

17.00 - 20.00 Uhr

## **Lehrerin/Buchung**

Ute Fischer

[www.utefischer-yoga.de](http://www.utefischer-yoga.de)

## **Ort/Buchung**

maitri yoga und therapie

Heimatring 56

96450 Coburg

[www.maitri-coburg.com](http://www.maitri-coburg.com)

## **Energieausgleich**

59€



**UTE FISCHER YOGA**

EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER