



Sicher in mir **Resilienz durch innere Stabilität** **und Selbstführung**

Was gibt uns Halt, wenn das Leben fordernd wird?

Wie entsteht **Resilienz** - nicht als Konzept , sondern
Als verkörperte Erfahrung?

In einem ausgewogenem Wechsel aus Theorie und
intensiver Praxis (Asana, Bandhas, Pranayama, Meditation)
erforschen wir die drei Zustände des Selbst.
Unser inneres Sicherheitssystem sowie Selbst-
und Co-Regulation

Resilienz entsteht dort, wo wir uns selbst halten können.

Voraussetzung:

Teilnahme am Basis Workshop

„Über den Ausatme den Weg nach innen“

oder

Grundkenntnisse in Asana und Pranayama Praxis

Datum: 18.04.26

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 80 €

Adresse:

**Yogastudio Hilden
Sabine Westhauser
Niedenstraße 13
40721 Hilden**

Kontakt und Anmeldung:

Sabine Westhauser

✉ info@yogastudio-hilden.de

☎ 01575 7053641

🌐 yogastudio-hilden.de

**Ich freue mich darauf, dich in meinem Studio
begrüßen zu dürfen!**

Sabine Westhauser

