



Liebe Interessierte an meinem Seminar im Yoga-Vidya-Haus an der Nordsee, in vielen Focusing-Kursen, die ich in der Vergangenheit gegeben habe, habe ich entdeckt, wie wertvoll **die Kombination aus Focusing und Bewegung** sein kann. Mit Focusing kommt man in Kontakt mit Körpererfahrungen und durch Bewegung kann man diese dabei unterstützen, sich im wahrsten Sinne des Wortes durch den Körper hindurch zu bewegen.

Ich hatte in der Vergangenheit bereits einmal zusammen mit einer Yoga-Lehrerin ein kombiniertes Seminar mit Yoga und Focusing durchgeführt und an diese gute Erfahrung für alle Beteiligten möchte ich gern anknüpfen.

Bei **Seminarhäuser von Yoga Vidya** (<https://www.yoga-vidya.de/>) liegt der Schwerpunkt auf Yoga, Meditation und Ayurveda.

Anbei ein paar Infos zum Haus an der Nordsee:

<https://www.yoga-vidya.de/center/haus-nordsee/start/das-haus/>

<https://www.yoga-vidya.de/center/haus-nordsee/start/das-haus/rundgang/>

<https://www.yoga-vidya.de/center/haus-nordsee/start/das-haus/tagesprogramm/>

Mein Seminar wird bei den Tagesprogrammepunkten (Link siehe oben) „Vortrag“ bzw. „Workshop“ stattfinden. Die anderen Programmpunkte sowie weitere offene Angebote des Hauses können kostenfrei von den Gästen genutzt werden.

Für weitere Informationen zum Seminarhaus bitte die Navigation auf der linken Seite nutzen.

Die **Buchung des Seminars** erfolgt über Yoga Vidya direkt, nicht über mich. Bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl findet das Seminar statt (ich selbst erfahre das ca. 1-2 Wochen vorher). Bei der Buchung kann man zwischen verschiedenen Formen der **Unterbringung** von Zelt bis Einzelzimmer wählen. Die Zimmer sind einfach gehalten (kein Fernsehen, kein WLAN etc). In seminarfreien Zeiten kann man vieles in der Gegend unternehmen.

Ich war schon einige Male in dem Seminarhaus und mein Focusing-Seminar lief bereits 2022 mit vielen Teilnehmern erfolgreich. Bei weiteren Fragen gerne melden. :-)

**Ich freue mich über Ihre/Deine Teilnahme!**

Link zur Buchung: <https://www.yoga-vidya.de/seminare/seminar/focusing-der-stimme-des-koerpers-lauschen-n230616-3/>

Katja Lehmann

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Q1 17-18

68161 Mannheim