



Ziele finden - Ziele setzen - Ziele freudig ins Leben integrieren

## VORMITTAGS - SEMINAR

### Entwicklung von Innerer Ruhe als Grundlage für ein gesundes, sich an Lebenszielen erfreuendes Lebens

Sonntag, 03. Mai 2026 10 - 12 Uhr

„Die Gleichgewichtsübung repräsentiert die Einkehr zum Aufbau einer Ruhe im Herzen“ (1)



Entwicklung von Gesundheit ist nicht nur eine Zufallsangelegenheit, oder - wie man oft meint - von Ernährung, Medikament, Arzt, Methode, Technik, Übung oder Therapie abhängig.

Für viele Menschen ist es heute schwierig, die mögliche und real erlebbare Erfahrung einer geordneten Bewusstseinsruhe mit entspannter Übersicht im Sinne von Innerlichkeit zu erfahren.

Die Hast des Tages und das damit einhergehende „Getrieben-Sein“ innerhalb den modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen, gehen meist mit nervlichen Belastungen einher.

Welche Bedeutung spielt die Bereitschaft zur **Selbstaktivität** eines jeden einzelnen, seine eigene innere Haltung, seine Gedanken- und Gefühlsbewegungen, sowie sein Interesse zur

eigenständigen Lebensentwicklung und damit: für sich passende Ziele zu finden, sich Ziele zu setzen, sie sich vorzustellen und sie in der Folge ins soziale Leben zu integrieren?

#### Zu den Inhalten:

- Übungen zur Entwicklung von Entspannung und zur Kultivierung von „*Innerer Ruhe*“
- Übungen zum Erleben der Innerlichkeit der Atmung
- Die Bedeutung der Entwicklung von Vorstellungsbildung, Wahrnehmungsfähigkeit und künstlerischer Ausdrucksgebung in der Yoga-Übungspraxis - Praxisbeispiele
- Wo liegt die „*Mitte*“ des Menschseins“ - Wie kann sie selbstaktiv entwickelt werden?

Vorkenntnisse sind keine nötig

**Wo:** Yogastudio Bauer, 78315 Radolfzell, Gartenstraße 10a  
**Beitrag:** 20 Euro  
**Referent:** Frieder Bauer  
**Info und Anmeldung:** Telefon: 07732 / 943282 Mail: [yogastudio.bauer@gmx.de](mailto:yogastudio.bauer@gmx.de)

(1) Heinz Grill; Die Seelendimension des Yoga - Praktische Grundlagen zu einem spirituellen Übungsweg