



INSTITUT

für Prävention und
ganzheitliche Gesundheit

Nepal Lodh

Schwachhausener Heerstraße 266 | 28359 Bremen
Telefon +49 421 239 399

InstitutPG | Nepal Lodh | Schwachhausener Heerstraße 266 | 28359 Bremen

Wochenendseminar

Yoga–Meditation zum Loslassen und als Weg zum positive Denken!

Yoga als Weg der Selbsterfahrung!

Yogaübungen für Happenness!

Yoga steigert die Energie, schärft den Geist und vitalisiert den Körper. Das, was wir wirklich suchen, ist der fließende Einklang von Körper, Geist und Seele.

Durch die Yogaübungspraxis lernen wir kreativ und lösungsorientiert zu denken.

In dem **Wochenendseminar** werden

- ✓ Ausgewählte Atemübungen
- ✓ Yogaübungen zur besseren Selbstwahrnehmung und -erfahrung
- ✓ Neue Energie schöpfen und ein bewussteres Leben führen
- ✓ Übungen für den Nacken-/Schulterbereich
- ✓ Übungen mit Affirmationen
- ✓ Yoga-Rituale am Morgen für Gesundheit und Wohlbefinden
- ✓ Meditation für innere Ruhe
- ✓ Yogaübungen für Happyness

vorgestellt und gemeinsam praktiziert.

Das yogische 8-Punkte-Programm kann gegen Ängste, Zweifel, Sorgen und Niedergeschlagenheit eingesetzt werden und zu einer positiven Lebenseinstellung führen.

Wann: Samstag, 14. Nov. 2026 von 10.00 bis 16.00 Uhr und
Sonntag, 15. Nov. 2026 von 10.00 bis 14.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 100,- €

Anmeldung bis spätestens 10. November 2026

per E-Mail: nepal.lodh@t-online.de.

Nepal Lodh · Dipl. Sozialwissenschaftler · indischer Yogameister. Professoraler Lehrbeauftragter FH

Tägliche Yogapraxis bringt uns den inneren Frieden, so dass unsere große Seele aufgebaut wird, um einen Beitrag zum Weltfrieden und zur Gewaltlosigkeit zu leisten

Hindu-akademie.de

Nepal-lodh.de

Lach-club.de

e-mail: nepal.lodh@t-online.de