

ÜBER UNS



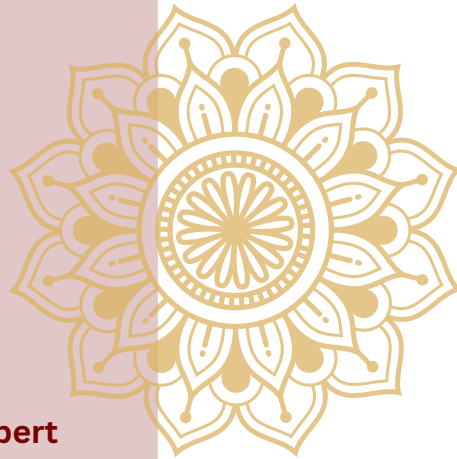
Christine Schrader

Yogalehrende nach BDYoga / EYU
Naturpädagogin/Therapeutin,
Naturschutztechnikerin, Gärtnermeisterin

Tel. 0551 634 111 92
www.YogaLandschaft.de

In ruhiger Lage am Rande von Göttingen befindet sich dieser helle schöne Raum. Eingebettet in einem kleinen Park mit Bachlauf ist das alte "Torhaus" Teil einer damaligen Klosteranlage.

Tauche ein mit uns in die schöne Landschaft, lausche dem Klang des Baches, lass dich tragen von der geborgenen Atmosphäre und Nähe zur Natur und sei an diesem Tag Teil dieser kraftvollen Verbundenheit!



Meike Dubbert

Körperpsychotherapeutin (DVP)
Alexandertechnik-Trainerin (ATI)
Kommunikations,-und Entspannungstrainerin

Tel: 01783509705
www.FreiRaum-goettingen.de



VOM KOPF IN DEN KÖRPER

Halt finden und gehalten sein

In diesem Seminar wenden wir uns dem Wurzelzentrum und ebenso den tragenden Elementen unseres Körpers als auch der Erde zu.

19. September 2026

UNSER KURSANGEBOT

Wir werden uns unserem Wurzelzentrum und dem Element Erde zuwenden. In deiner Weise kannst du die verkörperte Präsenz erforschen. Wir erkunden das Wurzelzentrum im Atmen, Stehen, Gehen, Liegen und in der Bewegung mit Yoga, Alexandertechnik (Embodiment), Körper-Klangreisen und Entspannungsübungen.

An diesem Tag laden wir dazu ein, mit Zeit und in Verbundenheit mit der Gruppe das Tragende und Stabilisierende in uns und um uns herum zu erforschen und zu erfahren. So ermöglichen wir Öffnung in einem Raum, in dem wir uns mit uns selbst verbinden und uns verankert, sicher und getragen fühlen.

Bitte bringe Dir gerne etwas zu trinken, deine Yogamatte und etwas für dich zur Stärkung für unsere gemeinsame Mittagspause mit.

Eine Teeküche ist vorhanden.



**“DAFÜR ÖFFNET SICH DIE WURZEL
ZUR ERDE HIN, UM DEM LEBEN
HALT ZU GEBEN.
ES IST UNSERE VERKÖRPERTE
PRÄSENZ. “**



Sind wir mit uns selbst beheimatet, erfahren wir Verbundenheit zu unserem Körper, zum Leben, zu unseren Mitmenschen, zur Erde und zur Natur.“

19. September 2026

Wir starten gemeinsam um 10.00 Uhr und haben eine gemeinsame Pause von ca. 12.00 – 13.00 Uhr. Wir beenden den Tag gegen 16.30 Uhr.

Veranstaltungsort:

Im Torhaus 8, Klosterweg 8,
37077 Göttingen / Weende

Kosten: 130,00 €

Ermäßigung nach Rücksprache möglich!



Melde dich gerne zeitnah an! Wir werden eine kleine Gruppe von max. 8 Personen sein und haben daher nur begrenzte Plätze!