Yoghimsa® „Der Frieden im Yoga“: Yogakurs für AnfängerInnen

Yoga ohne Druck, ohne starre Vorgaben und ganz im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten: Genau darum geht es beim Workshop „Yoghimsa® – Der Frieden im Yoga“. In der Ökologiestation Bergkamen entdecken Teilnehmende eine sanfte Yogaform, die Achtsamkeit und persönliche Entwicklung miteinander verbindet.

Der Workshop findet am Sonntag, 29. November 2026, von 11 bis 15 Uhr statt und richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an erfahrene Yogapraktizierende. Im Mittelpunkt steht eine achtsame Bewegungspraxis, die sich an den individuellen körperlichen Voraussetzungen orientiert. Ziel ist es, das eigene Körpergefühl zu stärken, innere Ruhe zu fördern und neue Impulse für die persönliche Yogapraxis zu vermitteln.

Yoghimsa® verbindet klassische Elemente aus Hatha- und Raja-Yoga mit Einflüssen aus der Körperarbeit der Ortho-Bionomy®. Die Übungen werden ohne Leistungsdruck vermittelt und bieten Raum für eine bewusste und respektvolle Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Geleitet wird der Workshop von Lucas Wilkmann. Er ist Zenlehrer der Linie Leere Wolke, Yogalehrer (BDY/EYU & SVD) sowie Qi-Gong-Meister und vermittelt Yoga in einer offenen, ruhigen und unterstützenden Atmosphäre.

Der Workshop findet in der Ökologiestation des Kreises Unna, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1 in Bergkamen, statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 45 Euro. Eine Anmeldung ist bis zum 18. November 2026 beim Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, 02389 9809 11, sandrine.seth@uwz-westfalen.de notwendig.