

Klostertag / Meditationstag 2018

29.10.2018, 08:54 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Yogaschule Friederike Ishorst Essen-Kettwig*



Leitung und Durchführung Friederike Ishorst Yogalehrerin BDY/EYU

STILLE – ein Weg zur inneren Freiheit

Mit diesem Thema startet der 9. Klostertag der Yogaschule Friederike Ishorst am Samstag den 10. November 2018 im Kardinal-Hengsbach-Haus.

In unserer schnelllebigen Zeit mit ihrer Reizüberflutung sind Meditation und Achtsamkeit wertvolle Hilfsmittel uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Weltweit durchgeführte Studien belegen dass sie uns befähigen unser Leben mit größerer Klarheit und Akzeptanz zu leben.

Ziel ist es innere Sicherheit und mehr Ruhe und Freude im beruflichen und privaten Leben zu finden.

Stille und Achtsamkeitsübungen sind die Kernelemente dieses Tages. Der Wechsel von Körper- und Atemübungen, Gehmeditation, Sitzen in der Stille und erholsamen Zeiten des Alleinseins entspricht dem modernen Stressmanagement.

Mit Friederike Ishorst, Yogalehrerin BDY/EYU als erfahrener Begleiterin, der schönen Umgebung und der freundlichen

Betreuung des Seminarhauses dürfen die Teilnehmer/Innen einen Tag voller Ruhe und positiver Ausrichtung erwarten.

Portrait

Friederike Ishorst

Yogalehrerin BDY/EYU

Leiterin der Yogaschule Friederike Ishorst
in Essen / Ortsteil Kettwig

Nach 30-jähriger Berufstätigkeit als Industrie-Kauffrau in verschiedenen Unternehmen arbeite ich heute als Yogalehrerin in eigener Schule in Essen-Kettwig.

Seit 10 Jahren leite ich mit großer Freude diese Yogaschule nach den ethischen Richtlinien des BDY. Dabei sind mir Qualität und Kompetenz sehr wichtig und ständige Weiterbildung ein Muss.

Von großen Yogalehrern unserer Zeit wurde ich in der Tradition des Gelehrten T.K. Krishnamacharya darin ausgebildet, Yoga den jeweils individuellen Bedürfnissen anzupassen. Das spiegelt sich in der Gruppenarbeit sowie im Einzelunterricht.

Einen wichtigen Aspekt meiner Arbeit sehe ich in der Vermittlung des philosophischen Yoga-Wissens. Diese Jahrtausende alten Schriften besitzen Größe und Schönheit und geben uns auch heute im 21. Jahrhundert Antwort auf die großen Fragen unseres Lebens.

News-ID: 1024270 • Views: 572 (Stand: 26.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1024270/Klostertag-Meditationstag-2018.html>