

Yoga

Der Weg zu innerem Wohlbefinden



Foto von Elvira Müllers

Termin

30. November 2024 (Samstag)
14.00 - 17:00 Uhr

Ort

Eulalia Eigensinn
Lutherstraße 13, 13585 Berlin-Spandau

Leitung

Elvira Müllers, Yogalehrerin BDY/EYU
Rania Köhler, Life-Coach

Kosten

kostenlos

Anmeldung

info@eulalia-eigensinn.de
030 335 1191
oder
familienbildung@dfv-berlin.de
030 453 001 10

Auf Wunsch bieten wir Müttern eine kostenlose Kinderbetreuung an. Bitte direkt mit anmelden!

Wir laden Sie ein, sich mit uns gemeinsam auf die Suche nach Ihrem individuellen Wohlbefinden zu begeben. Was braucht es, um sich für den Alltag zu stärken und gelassener zu werden? Wie kann man achtsamer mit sich selbst umgehen und dennoch die Familie im Blick behalten?

In unserem Workshop wollen wir die Theorie mit der Praxis verbinden und Techniken der aktiven Entspannung ausprobieren. Neben geführten Meditationen, werden Atem- und Yogaübungen geübt, die die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken. Ziel ist die gemeinsame Erfahrung, dass aktiv Einfluss auf stressig erlebte oder belastende Situationen genommen werden kann. Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die sich mit anderen Frauen austauschen und vernetzen wollen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Tuch für die Yogamatte mitbringen.

