

# TRAUMASENSIBLES YOGA

Schnupperkurs (24. September) & Blockkurs (Oktober)

im VIS-À-VIS, Weilheim



**Körperliche & mentale Stabilität zu fördern** und einen **achtsamen Zugang** zum eigenen Körper zu finden, stehen hier im Fokus. In einem sicheren und wohligen Raum üben wir gemeinsam eine auf deine Bedürfnisse abgestimmte sanfte Yoga-Praxis. Wir beleuchten verschiedene Themen (z.B. Stabilität, Erdung, das Nervensystem, Atmung...) und bringen diese in eine körperliche Erfahrung.

In Verbindung mit der Atmung, kommen wir ganz **im Hier & Jetzt** an. Neben den körperlichen Übungen & der Atmung helfen weitere Entspannungsmethoden, mehr **Wohlbefinden** im eigenen Körper zu spüren und das **Nervensystem zu beruhigen**.

Wir üben in einer kleinen Gruppe mit **max. 8 Teilnehmerinnen**, so kann eine vertraute Atmosphäre entstehen.

**Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich.** Wir üben sanfte Yogahaltungen mit verschiedenen Varianten. So kannst du für dich herausfinden und wahrnehmen, was dir guttut.

## ALLE KURSINFOS:

**Kurszeit:** Mittwochs um 12:15-13:15 Uhr

**Ort:** VIS-À-VIS, Rathausplatz 15, 82362 Weilheim

### Termine & Kosten:

**Schnupperkurs:** 24.9. (8€ bitte in bar)

**5er Block:** 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Oktober

Normalpreis: 60€ Ermäßigter Preis: 40€

Wähle den Betrag, der für dich aktuell möglich ist.

Equipment: alles da, einfach bequeme Kleidung

**Anmeldung:** [hallo@soulmovement-yoga.de](mailto:hallo@soulmovement-yoga.de)



Ines Oster, Yogalehrerin & Studioleiterin  
Soul Movement Yoga

Wenn du Fragen hast oder dich anmelden möchtest, freue ich mich über deine Nachricht an [hallo@soulmovement-yoga.de](mailto:hallo@soulmovement-yoga.de) oder Anruf 0176-96525677

Herzlichst, Ines