



# TRAUMASENSIBLES YOGA

**BLOCKKURS FEB./MÄRZ 2026  
IM VIS-À-VIS, WEILHEIM**

## KURSINFOS:

### KURSZEIT

Mittwoch, 12.15-13.15

### TERMINE

Feb. 25.

März 4./ 11./ 18./ 25.

### ORT

VIS-À-VIS, Rathaus-  
platz 15, Weilheim

### PREIS

Normalpreis: 60 EUR

Ermäßigt: 40 EUR

### MITBRINGEN

nur bequeme Kleidung

### ANMELDUNG

hallo@

soulmovement-yoga.de

Dieser Kurs fördert **körperliche & mentale Stabilität** und einen achtsamen Zugang zum eigenen Körper. In einem sicheren und wohligen Raum üben wir gemeinsam eine auf deine Bedürfnisse abgestimmte **sanfte Yoga-Praxis**. Verschiedene Themen wie Stabilität, Erdung, das Nervensystem, Atmung bringen 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. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Herzlichst, Ines



Ines Oster,  
Yogalehrerin & Studioleiterin  
Soul Movement Yoga