



TRAUMASENSIBLES YOGA

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

KURSINFO:

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 oder Anruf 0176-96525677

Herzlichst, Ines



Ines Oster,
Yogalehrerin & Studioleiterin
Soul Movement Yoga