

TRAUMASENSIBLES YOGA

5er-Blockkurs ab 2. Juli, Mittwoch, 12.15-13.15 Uhr

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.



Ines Oster, Yogalehrerin & Studioleiterin
Soul Movement Yoga

ALLE KURSINFOS:

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

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

Termine & Kosten:

5er Block: 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Juli

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

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

Herzlichst, Ines