

Yoga – achtsamer Umgang mit sich selbst

Nächster Yoga-Kurs bei Menschenskinder e.V. startet am 12.12.2017

Wir üben in Körperarbeit sowie Atem- und Entspannungsübungen den eigenen Körper besser wahrzunehmen und seine Möglichkeiten und Grenzen zu spüren. Die angeleiteten Übungen regen dabei immer wieder zur Bewusstheit über eigene Gedanken, Gefühle und Empfindungen an. Ein guter Kontakt zum eigenen Körper wird aufgebaut, ein Gefühl von Präsenz im Hier und Jetzt kann sich dabei einstellen und zunehmend vertiefen.

Achtsames Yoga kann ein Ausgleich zu unserem modernen, schnellen Leben darstellen und uns unterstützen auch im Alltag mehr Akzeptanz, Gelassenheit, innere Ruhe und Stabilität zu erfahren.

Anfänger- bis Mittelstufen-Niveau. Bitte bringt Eure Yoga-Matte, Decke und warme Socken mit.

Ab dem 12. Dezember 2017
in dem wunderschönen, neuen Bewegungsraum von
Menschenskinder e.V., Siemensstraße 3a

Dienstags, 19:30 bis 20:30 Uhr

Bitte anmelden bei anmeldung@menschenskinder-darmstadt.de

Kosten: 80,- EUR pro Kurs (10 Einheiten)

Cornelia Kullmann - Yoga-Lehrerin, BYV

Bei Fragen, gerne telefonische Nachfragen unter: 0152 – 31846673

