

Ortskulturring

Hooge
e.v.

Stressbewältigung mit Yoga Das Wohl-fühl Seminar

Entspannung vom Alltag

Viele Menschen sind in einer permanenten Reizüberflutung in unterschiedliche Lebensbereiche. Diese führen zu innerer Unruhe, Konzentrationsstörung, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen oder ähnliche psychosomatische Beschwerden.

In diesem Seminar lernen Sie den Stress zu erkennen und besser abzubauen um Entspannung, Ruhe sowie Beweglichkeit mit gezielten Übungen zu erreichen.

Inhalte:

- Wie wirkt Stress auf unseren Körper. ! Stress Test.
- Meditation, Phantasie-Reise .
- Yoga - den Körper, energetisch aufladen.
- Atem Übungen.
- Übungen um ins Gleichgewicht zukommen.
- Ayurvedisches Mandala, kleine Weisheiten.



**Anmeldung bis 19.02.2018
bei Karola Diedrichsen,
Tel. 0 48 49 - 2 16**

Dieses Seminar beginnt am:

Freitag, 23.02.2018 von 18:30 - 20:30 Uhr

Samstag, 24.02.2018 von 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 25.02.2018 von 10.00 - 12:00 Uhr

Kosten: 80,- € pro Person

Mitzubringen sind:

Decke u. Kissen, Schreibmaterialien, Obst u. Getränke, bequeme Kleidung

Eine lehrreiche und entspannte Zeit mit unserem Seminar wünscht

Bettina Engelhardt (Yogalehrerin, Gesundheitsberaterin, Entspannungstherapeutin)

Balance die Gesundheitsschule
Osterstraße 52, Bredstedt
www.ah-balance-yoga-nordfriesland.de