



Yoga & Resilienz- Was uns in Krisen stark macht!



Yoga hilft,

- auch in Krisenzeiten noch Boden unter den Füßen zu haben
- Akzeptanz und Vertrauen zu lernen - mit Deinem Körper
- Selbstfürsorge und Lösungsorientierung zu entwickeln

Dieser Yoga-Workshop bietet Wissen aus der Stress- und Resilienz-Forschung sowie viel Praktisches für einen starken Körper und starken Geist. Keine Yoga-Erfahrung erforderlich, Neugierde empfohlen!

Termin: Mittwoch 24. Februar 2021, 18 – 19.30Uhr

Ort: Zoomlink bekommst Du nach Anmeldung!

Beitrag: € 27,- inkl. Yoga-Tipps & Resilienz-Booklet



Yoga & Resilienz: geplanter Ablauf

- 17.45 h Ankommen, Einplaudern und Technik-Check
- 18.00 h Informationen zur psychischen Widerstandskraft, Reflexion der eigenen Quellen für Resilienz, Alltagstipps und Austausch
- 18.20 h Yoga-Praxis mit Vorbeugen, Rückbeugen und Twists zur Mobilisierung von Gelassenheit, Vertrauen und Perspektivenvielfalt
- 19.20 h Ausklang mit Achtsamkeitsanker für Alltag

Wichtig: Bereite Dir eine Yogamatte vor und ev. ein Notizbuch mit Stift!