



## Tagesseminar



### „Yoga und Stressmanagement“

#### Was:

2 Einheiten zu je 2 h, davon ca. 15 Minuten Vortrag und Diskussion, anschließend ganzheitliche Praxis mit Achtsamkeitsübung, Pranayama, Asana, Meditation bzw. Tiefenentspannung

#### 2 Gruppen:

Sanfte Gruppe (mit Vorkenntnissen): Samstag, 15.02.20, 8-10 Uhr und 16-18 Uhr

Standardgruppe (sehr solide Vorkenntnisse): Sonntag, 16.02.20, 8-10 Uhr und 16-18 Uhr

- Wer gesundheitlich gut belastbar ist und fortgeschrittene Pranayama-Techniken (Kapalabhati, Anuloma Viloma / Nadi Shodana) beherrscht, kann auch die erste Einheit am Samstagmorgen besuchen und die zweite am Sonntagnachmittag.
- Wenn genügend Plätze vorhanden sind, kann auch nur eine Vormittagseinheit besucht werden. Maximal 10 Teilnehmende pro Einheit.
- Die Nachmittagseinheit baut auf der Vormittagseinheit auf, Nachmittagstermine können nur besucht werden, wenn zuvor ein Vormittagstermin besucht wurde.

#### Kosten:

30,- Euro für beide Kurseinheiten oder 20,- Euro für eine Vormittagseinheit. Bezahlbar nach dem Kurs. Per Überweisung (im Rahmen einer Monatsrechnung oder gemeinsam mit den Kosten für den nächsten Yogakurs).

*Statt Überforderung:*

*Sein lassen und  
gelassenes Handeln*

*in allen  
Lebensbereichen*



**Anmeldung erforderlich**, direkt bei Kursleiterin Sibylle (telefonisch oder per E-Mail)