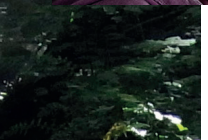
Yoga bei Stress,

Burnout und Depression

Leichte Körperübungen, Übungen zur Vertiefung des Atembewusstseins und zur Atemlenkung sowie Entspannungs- und Meditationsübungen werden in diesem Kurs aufeinander abgestimmt und miteinander verbunden. Wir üben, unseren Körper achtsam wahrzunehmen und uns mehr und mehr in ihm Zuhause zu fühlen. Unsere Atemqualität wird verbessert, unsere Entspannungsfähigkeit wiederhergestellt und unser Geist beruhigt. So können Körper, Geist und Seele regenerieren, was sich schon bald positiv auf unsere Befindlichkeit auswirkt. Ein Zustand körperlicher Entspanntheit, psychischer Ausgeglichenheit, geistiger Wachheit und verbesserter Konzentrationsfähigkeit ist unser großes Ziel. Das Angebot findet in einer festen Gruppe und an einem geschützten Ort statt. Mit Informationen von anderen Teilnehmern gehen wir respektvoll und vertrauenswürdig um.

Kursleitung:
Karen Holweg ist ausgebildete Fremdsprachenlehrerin, Journalistin und Yogalehrerin BDY/EYU. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und praktiziert seit 17 Jahren Yoga. In den Höhen und Tiefen des Lebens war ihr Yoga immer ein wegweisender Begleiter und eine stützende Kraft. Diese Erfahrung möchte sie gerne auch mit anderen teilen.



Kursort: Mobilé Ballett Studio, Südring 52, 21465 Wentorf

Kosten: 100 €, 10 Einheiten

Info& Anmeldung: Karen.Holweg@googlemail.com

Telefon: 040/724 59 03