



Yoga- Workshop

Kraft schöpfen aus der Stille!

Gabriele Kiesel

18. September 2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Abtei Kornelimünster,

Oberforstbacher Str. 71, 52076 Aachen,

Leistungen: Mittagessen und Nachmittagskaffee,
fachliche Begleitung indoor (Saal 86m²) u. outdoor

DJK´ler 80 €, Externe 85 €

maximal 8 Teilnehmer

Um unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen brauchen wir zuerst Zeit mit uns selbst, Stille, Entspannung und Achtsamkeit.

Hierfür ist die Yoga-Praxis gut geeignet, denn Yoga hilft, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Wir stärken Körper, Geist und Seele mit sanften Bewegungs- und Atemübungen sowie mit Tiefenentspannung. Konzentration und Meditation verhelfen zu geistiger Klarheit und innerem Frieden.

Momente der Stille schaffen Raum, um uns selbst und unsere Umwelt neu und tiefer zu erfahren.

DJK Sportverband DV Aachen e.V.
Eupener Str. 136a
52066 Aachen
0241/41353-17
anmeldung@djk-dv-aachen.de
www.djk-dv-aachen.de



Wird mit 6 Lerneinheiten
als Fortbildung für die
ÜL-C Lizenz in der DJK
anerkannt!