



Yoga- Workshop

Loslassen und neue Kraft
schöpfen!

Gabriele Kiesel
27. November 2021, 10:00 - 13:00 Uhr
digital - online
DJK'ler 20 €, Externe 35 €
maximal 8 Teilnehmer

Loslassen ist kein willentlicher Akt, denn jedes noch so geringfügige Tun ist mit Anspannung verbunden, Loslassen geschieht. Dem können wir uns annähern, indem wir unsere Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten erkunden und bereit sind, Neues zu erproben.

Sanfte Bewegungsübungen beleben, stärken und lösen Verspannungen. Weitende Übungen für den Brustraum lassen uns wieder durchatmen. Der Atem fließt freier, Stress wird abgebaut. Loslassen geschieht über eine langsame, ruhige Ausatmung, tiefe Entspannung erfrischt Körper, Geist und Seele.

Geben Sie sich und dem Leben Raum - zum Innehalten, Spüren, Loslassen!

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 4 Lerneinheiten
als Fortbildung für die
ÜL-C Lizenz in der DJK
anerkannt!