



DJK-Sportverband  
Diözesanverband Aachen  
Eupener Straße 136a  
52066 Aachen

Tel.: 0241 / 413 53-17/-18/-19  
Mail: [info@djk-dv-aachen.de](mailto:info@djk-dv-aachen.de)  
<http://www.djk-dv-aachen.de>

## **Yoga-Workshop: Neue Kraft schöpfen**

Informationsflut und ständig wechselnde Gegebenheiten sorgen für Verunsicherung, Ärger, Angst und Stress. Es wurde wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen, dass negative Emotionen das Immunsystem schwächen. Darüber hinaus bewirken sie, dass wir eng werden – körperlich und geistig – und unser Herz verschließen, uns selbst und anderen gegenüber.

Mit Hilfe der Yoga-Praxis sorgen wir für die Entspannung von Körper, Geist und Atem. Ist der Körper entspannt, wirkt sich das harmonisierend auf sämtliche Körperfunktionen aus. Der Atem fließt tiefer und ruhiger, was dazu führt, dass unser Geist ruhig und klar wird.

Mit neu gewonnener Klarheit und Entspannung gelingt es leichter, das Wesentliche im Blick zu behalten, die notwendigen Informationen zu nutzen und unserer Intuition zu vertrauen.

**Sa. 13. März 2021, 10:00 – 13:00 Uhr (4 Ustd.)**

**maximale Teilnehmerzahl: 8                      digital**

**Kostenbeitrag: 20€ für DJK-Mitglieder, 35€ für Externe**

**Kursleitung: Gabriele Kiesel**

## **Yoga-Workshop: Freier atmen\***

Stress, Verspannungen und Emotionen im Übermaß beeinträchtigen den natürlichen Atem und folglich unsere Gesundheit und Vitalität. Mit Hilfe von einfachen Körperübungen erforschen, erweitern und mobilisieren wir Atemräume, Zwerchfell und Bauchmuskulatur.

Sie finden zurück zu Ihrem natürlichen Atemfluss.  
Ein vollständiger, freier Atem führt zu entspannter Wachheit.

Wir üben einfache Techniken zur Atemregelung (Prānāyāma), die Sie auch im Alltag anwenden können.

**Sa. 27. März 2021, 10:00 – 13:00 Uhr (4 Ustd.)**

**maximale Teilnehmerzahl: 8                      digital**

**Kostenbeitrag: 20€ für DJK-Mitglieder, 35€ für Externe**

**Kursleitung: Gabriele Kiesel**

\*erfahrungsgemäß braucht man etwas wärmere Kleidung, je entspannter man wird, desto eher friert man

Zielgruppen: Interessierte mit und ohne Yoga-Erfahrung; bitte bei Anmeldung angeben, ob Yoga-Erfahrung besteht und ggf. Wünsche nennen.

Die Teilnahme wird pro Workshop mit 4 LE auf die ÜL-Lizenz anerkannt.

**Wenn Ihr weitere Informationen benötigt oder uns Eure Anmeldung (Name, Adresse, E-Mail, Geburtsdatum und Vereinsnamen nicht vergessen) senden möchtet, stehen wir Euch unter den unten genannten Kontaktdaten gerne zur Verfügung.**

DJK-Sportverband Diözesanverband Aachen  
Eupener Str. 136a, 52066 Aachen  
Tel.: 0241 / 413 53-17/-18/-19  
Fax: 0241 / 413 40 58  
E-Mail: [info@djk-dv-aachen.de](mailto:info@djk-dv-aachen.de)  
Internet: [www.djk-dv-aachen.de](http://www.djk-dv-aachen.de)