



*Ilka
Mutschelknaus*

YOGA-WEGE FÜR FRAUEN
LUNA YOGA® • YOGA BEI KREBS • TRAUMASENSIBLES YOGA TSY®

www.yogawegefuerfrauen.de

ab 14.01.2022 - VHS-Dießen - onlinekurs Yoga zur Resilienzstärkung

14.01. - 18.02.22

6 x freitags

18 - 19:15 Uhr

Es gibt Zeiten, in denen ein bisher als stabil empfundenenes Leben ins Wanken gerät, sei es durch körperliche Krankheit, eine seelische Krise oder derzeit in der Corona-Epidemie.

Mit speziellen, achtsamkeitsbasierten Yogaübungen ist es möglich, die Resilienzfähigkeit in sich wahrzunehmen und sie dann aktiv zu verstärken. Auf besondere Weise wird dies im traumasensiblen Yoga beachtet und kreativ in Affirmationen und Bewegungen ausgedrückt.

In diesem Kurs können Sie ausprobieren, wie Sie Ihre Yogapraxis behutsam gestalten können, damit Sie eine innere Stabilität wiederherstellen und Zuversicht in Ihre eigene Kraft bekommen. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen wie auch für Yogaerfahrene, die besonders sensitive Körperübungen kennenlernen wollen.

Anmeldung bei der VHS Ammersee-West:

https://www.vhs-ammersee-west.de/programm/gesundheit/kurs/Yoga-zur-Resilienzstaerkung/212-3500_O?Contrast=0