

# Yoga-Workshop

## Yoga und Entspannung - Dein Weg zu mehr Gelassenheit

### **Beschreibung:**

Tauche ein in die Welt der Entspannung und bringe Körper und Geist in Einklang. Yoga kräftigt nicht nur, sondern macht Sehnen und Bänder geschmeidig, die Gelenke beweglich und erhöht das Körperbewusstsein. Yoga kann Verspannungen und Blockaden lösen und verhilft zu einem tiefen Gefühl der Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit

In unserem Yoga- und Entspannungsworkshop lernst du verschiedene Aspekte von Yoga kennen. Neben Yoga-Übungen werden auch Atem- und Entspannungstechniken angeleitet, die Anspannung abbauen und das Wohlbefinden steigern.

### **Für wen geeignet:**

Der Workshop richtet sich an alle, die sich nach mehr Ausgeglichenheit sehnen – unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

### **Inhalte des Workshops:**

- Sanfte Yoga-Sequenzen zur Dehnung und Kräftigung
- Atemtechniken (Pranayama) zur Stressbewältigung
- Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Entspannungstechniken zur Förderung von innerer Ruhe

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, 25. Januar 2025 / 9:30 – 12:30 Uhr

**Ort:** Studio Neustadtstr. 118, 45476 Mülheim

**Kosten:** 15 € für Mitglieder

35 € für Nicht-Mitglieder

**Anmeldung:** bis zum 21.01.2025

per E-Mail [info@styumertv.de](mailto:info@styumertv.de) / Telefonisch 0208-3779784 (Anrufbeantworter)

### **Hinweise:**

Bitte mindestens 1 Stunde vorher nichts mehr essen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, (Fleece-)Jacke, dicke Socken, 1 Decke, 2 kl. Kissen, ggf. Obst, Tee/Wasser (*Sportschuhe werden nicht benötigt*)

Lass den Alltag hinter dir und gönne dir eine Auszeit für Körper und Seele. Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!