

# Alles im Gleichgewicht

## Die innere und äußere Balance durch Yoga und Achtsamkeit entwickeln und erhalten

Yoga und Achtsamkeit sind Jahrhunderte alte Techniken, die helfen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Dieser Zustand beschreibt die essenzielle Form von Gesundheit – alles ist im Gleichgewicht. Gerade in den durchlebten unsicheren Zeiten brauchen wir Ruhe und Entspannung, um körperliche und geistige Spannungszustände abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

In diesem Workshop lernen wir einfache Yogaübungen kennen, die unseren Körper und unseren Geist erfrischen. Wir erfahren mit Methoden der Achtsamkeitslehre und einfachen Entspannungstechniken, wie wir unser inneres und äußeres Gleichgewicht wieder herstellen. Das geht einfach und ist überall

praktizierbar. Teilnehmer\*innen aus vorangegangenen Workshops lernen neue Übungen kennen und werden bereits Gelerntes vertiefend erfahren.

Bitte bringen Sie eine Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung mit.



Foto: Bildimpulse maxi, Heragon Verlag

<b>Referentin:</b>	Steffi Meyl (Heilpädagogin, Yogalehrerin/Yogatherapeutin)
<b>Ort:</b>	Ev. Fröbelseminar Kassel, Sternbergstr. 29, 34121 Kassel
<b>Zielgruppe:</b>	Erzieher*innen, Lehrer*innen, Integrationskräfte, Assistenzkräfte/UBUS, sozialpädagogische Fachkräfte im Hort
<b>Termin:</b>	Mi. 28. September 2022, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
<b>Gruppengröße:</b>	mind. 11, max. 16 Teilnehmer*innen
<b>Kosten:</b>	55 Euro inkl. Snack und Getränk
<b>Anmeldeschluss:</b>	7. September 2022