

# Be good to yourself!

## Yoga und Achtsamkeit für die innere Balance

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 in Balance.


Um gesund zu bleiben, ist es wichtig, körperliche und geistige Spannung abzubauen - einfach gut zu uns zu sein!

In dieser Halbtagesveranstaltung lernen Sie einfache Yogaübungen kennen, die unseren Körper und unseren Geist erfrischen. Sie erfahren dank der Methoden der Achtsamkeitslehre und einfachen Entspan-

nungstechniken, wie wir unser inneres und äußeres Gleichgewicht wieder herstellen können. Das geht einfach und ist überall praktikierbar.

Teilnehmer\*innen aus vorangegangenen Workshops lernen neue Übungen kennen und werden schon Gelerntes vertiefen können.

Bitte bringen Sie eine Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung (idealerweise eine Jogginghose) mit.

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <b>Referentin:</b>     | Steffi Meyl (Heilpädagogin, Yogalehrerin/Yogatherapeutin)  |  |
| <b>Ort:</b>            | Ev. Fröbelseminar Kassel, Sternbergstr. 29, 34121 Kassel   |   |
| <b>Zielgruppe:</b>     | Erzieher*innen, sozialpäd. Fachkräfte im Hort, Assistenzkräfte, Integrationskräfte, Kita-Leitungen, Lehrkräfte |   |
| <b>Termin:</b>         | Mi. 20. September 2023, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr  |   |
| <b>Gruppengröße:</b>   | mind. 11, max. 15 Teilnehmer*innen   |   |
| <b>Kosten:</b>         | 55 Euro inkl. Snack und Getränk  |   |
| <b>Anmeldeschluss:</b> | Bitte melden Sie sich wegen der Sommerferien bis zum 21. Juli 2023 an.   |   |