



WORKSHOP

Kleine Auszeit aus dem Alltag

Imme Benn | zertifizierte Yogalehrerin SKA (nach der Lehre von Iyengar)



Dieser Workshop bietet eine perfekte Gelegenheit für alle, die am Wochenende bewusst ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen und durch eine individuelle Yogapraxis ins Spüren kommen möchten. Verschiedene Asanas werden

geübt. Dehnübungen sowie Sitz- und Stehhaltungen, die in Kombination mit den dazugehörigen Atemtechniken angeleitet werden, sind fester Bestandteil des Workshops.

In der Mittagspause ist ausreichend Zeit für einen Austausch bei einem leckeren Mittagessen. Danach wird die Yogapraxis vertieft. Zum Abschluss sorgt ein Savasana für Entspannung durch Loslassen.

Der Workshop fördert die Balance, Stabilität und Flexibilität sowie die innere Ruhe. Ein Tag, der zur Entschleunigung einlädt und Raum schafft, um mit dem eigenen Selbst und dem Körper in Verbindung zu kommen. Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

>>> Sa., 28.11.

Kursnummer E 1900

10.00 – 16.00 Uhr

55 €

(inkl. Mittagessen)

Workshop

Yoga – Kleine Auszeit

vhs Zentrum

Entspannungsraum EG

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | frauenbuero@rvsbr.de