



MEIN WEG ZU MIR

Ein Tag mit Yoga und Achtsamkeit

**Samstag, den
2. April 2022
9:30 - 17:30 Uhr**

**Beitrag: 90 € inkl.
Mittagssuppe**

**Kneipp-Verein
Warendorf
Beelener Strasse 15 b
48231 Warendorf**

**Anmeldung bei:
Petra Jakisch
www.yoga-belebt-
warendorf.de**

Wir alle kennen das Gefühl, wenn wir „in uns ruhen“ - wie es sich anfühlt, gelassen zu sein, entspannt, offen für uns und andere. Und wir alle wissen, wie es ist, diese „innere Mitte“ zu verlieren - wir reagieren dann oft gestresst, überfordert und gereizt. An diesem Tag dürfen wir innehalten und in einer Atmosphäre von Ruhe und Geborgenheit lernen, wie wir uns selbst dabei unterstützen

können, immer wieder in diese Mitte zurück zu kehren. Durch die Yoga-Übungen kann auch der Körper erfahren, wie es sich anfühlt, gestärkt und zentriert zu sein. Dank dieser Verbindung von Körper und Geist entsteht ein tieferes Verständnis der Erfahrung: Mit Hilfe des „Körper-Gedächtnis“ können wir das Gelernte auch im Alltag immer wieder abrufen und uns so unterstützen.

Durch den Tag begleiten:

Petra Jakisch
Zertifizierte Yogalehrerin (BYV) mit langjähriger Praxis im Hatha-Yoga und Entspannungskursleiterin

Claudia Steilberg
Dipl. Systemischer Coach und Trainerin für Resilienz, Achtsamkeit (MBCL) und Kommunikation.

**Innehalten.
Durchatmen.
Ankommen.**