

Zum Tag der seelischen Gesundheit – „Mental Health“ – Workshops zur „Inneren Einkehr“



Am Samstag, den 25.11. und Sonntag, den 26.11.2023

Das Kursleiterteam des NETZWERK Gesundheit Wittgenstein bietet zum **Tag der seelischen Gesundheit** ein Workshop Wochenende an. Alle Bewegungseinheiten in den Workshops bieten Körperübungen aus YOGA & PILATES & Silent Walk.

Durch die unterschiedlichen YOGA Stile und Bewegungsformen aus PILATES erfährst du ein körperliches Wohlfühl.

Durch die körperlichen Übungen (Asanas) erfährt man in einer sanften Kombination der Übungsformen eine tiefe Ruhe und Entspannung im Geist. Durch die systematischen Einheiten lernst du deinen Geist zu beobachten, zu lenken und schenkst deinem Körper Stärke und Entspannung, um den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein entgegenzutreten zu können.

Wir bieten eine Anzahl an unterschiedlichen Workshops –hierzu gibt es folgende Möglichkeiten: Wähle selbst aus!

- **Buchungsmodalitäten:**

- Buchung **eine Workshop Einheit** 15,00 €
- Buchung von **2 Workshop Einheiten** Deiner Wahl 25,00 €
(Ersparnis 5 €)
- Buchung von **3 Workshop Einheiten** Deiner Wahl 35,00 €
(Ersparnis 10 €)
- Buchung Workshop **Kompakt Paket „Mental Health“** 70,00 €
(Ersparnis 20 €)

-

- ***Im Preis inklusive ist die Verköstigung mit unterschiedlichen Tees und Snacks;***

Workshop:	Thema:	Kursleiterin:	Uhrzeit:
Samstag 25.11.2023:			
1) Vinyasa YOGA	YOGA im Flow Erleben	<i>Katrin Karger</i>	10.00 – 11.30 h
Tee Pause	Austausch		11.30 – 12.00 h
2) Bewegungseinheit – walken	SILENT Walk - stilles Gehen in der Natur im Ruheforst	<i>Marion Noelling</i>	12.30 – 13.30 h
Teepause	Austausch		13.30 – 14.00 h
3) PILATES	PILATES – Kraft und Ausgleich für Körper & Geist	<i>Marion Noelling</i>	14.00 – 15.30 h
Teepause	Austausch		15.30 – 16.00 h
4) Vinyasa YOGA	Vinyasa YOGA & Pranayama & Abschlussmeditation	<i>Jessica Durstewitz</i>	16.00 – 17.30 h
Sonntag 26.11.2023			
5) HATHA YOGA	HATHA YOGA & Meditation	<i>Steffi Bosch</i>	9.00 – 10.30 h
Teepause	<i>Im Austausch – wie kann ich im Alltag mein seelisches Gleichgewicht stärken?</i>	<i>Steffi Bosch</i>	10.30 – 11.00 h

Wähle **Deine Workshop Wünsche** aus unserem Sortiment (Angabe der Workshop Nummer) und buche Deinen Tag der „inneren Einkehr“ per E-Mail.

An: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de
 Internet: www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de

