

YOGA DAY im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

Am Samstag, 29.06.2024 findet im Kursraum des NETZWERK Gesundheit Wittgenstein ein besonderer Tag für alle YOGI s statt. Die Kursleiterinnen haben sich für diesen Tag ein breit gefächertes Programm überlegt und laden zu folgenden Workshops ein:

- Von 10.00 – 11.30 Uhr: **YOGA und Krebs – Workshop** mit interaktivem Vortrag zum Thema YOGA und Krebs und Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen.
Kursleitung: Steffi Bosch, YOGA Lehrerin und zertifizierte Kursleiterin in YOGA und Krebs;
- Von 14.00 – 17.30 Uhr: **HATHA YOGA mit Selbstreflexion – Workshop** mit einem interaktiven Kurzvortrag und Körperübungen (ASANAS) mit Fokus auf Selbstreflexion und Techniken aus der psychologischen YOGA Therapie. Geleitet wird der Kurs von Stefan Shankara, YOGA Lehrer und YOGA Therapeut.
- Von 19.00 – 20.30 Uhr: **Mantra Konzert – Mantra Singen mit Shankara & Franziska.** Mantra Singen ist eine zutiefst herzöffnende Praxis aus dem Bhakti YOGA in dem die Gruppe zusammen Chanten.

Da die Teilnehmerzahl bei allen Workshops begrenzt ist, bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung zu den Workshops. Die Workshops können alle einzeln gebucht werden – oder auch als Gesamtpaket.

Anmeldungen gerne per E-Mail an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

Weitere Infos zu den einzelnen Workshops finden Sie im Anhang in den einzelnen Flyern.