

YOGA UND MEDITATION  
IM ALLTAG



Samstag, den 28.09.2024

10.00-17.00 Uhr

Im Bürgerzentrum Deutz

# Ein Seminar für Alle.

Du möchtest mehr Balance in deinen Alltag bringen?

Du möchtest Stress abbauen und deine Gesundheit fördern?

Dann ist dieses Seminar genau richtig für dich!

Übungen wie Yoga und Meditation wirken über Botenstoffe im Körper auf das vegetative Nervensystem. Dieses steuert lebenswichtige Prozesse wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck.

Diverse Studien haben bewiesen: Yoga und Meditation helfen gegen Stress.

Du fragst dich, wie du Übungen in deinen Alltag einbauen sollst?

Du weißt nicht wie du dich zu regelmäßigem üben motivieren sollst?

Genau da liegt der Schwerpunkt unseres Seminars!

Die Alltagstauglichkeit von Entspannungstechniken sichtbar machen.



Im Focus steht eine Einführung in Yoga und Meditation sowie viele praktische Übungen. Wir möchten dir zu einem Zugang zu deiner eigenen inneren Kraftquelle verhelfen. Du hast alles in dir, was du brauchst, um Yoga und Meditation zu üben.

Du kannst deinen Weg zu mehr Balance im Alltag finden.

Wir freuen uns auf Dich!

Bitte bequeme Kleidung und wenn vorhanden eine Yogamatte mitbringen.

Im Raum gibt es auch Yogamatten zum Ausleihen.

Kosten: 100,00 €

Max. 10 Teilnehmer

Anmeldung:

Tel.: 0173 2745972

Mail: [no-reicherts@web.de](mailto:no-reicherts@web.de)

Die Kontodaten zur Überweisung erhalten Sie bei der Anmeldung.

Wann: Samstag, den 28.09.2024

Ort: Büze Deutz

Tempelstr. 41-43

50679 Köln

KVB Linien: 1,9,7, 3 und 4



Uhrzeit: 10.00 - 17.00 Uhr

Martina Bajohr

zertifizierte Yogalehrerin

[www.martina-bajohr.de](http://www.martina-bajohr.de)

Norbert Reicherts

Meditationslehrer DGAM

[www.unergruendlich.org](http://www.unergruendlich.org)