

Wann: Samstag, den 11.01.2025

Kosten: 100,00 €

Max. 10 Teilnehmer

Anmeldung:

Tel.: 0049 179 4781437

Mail: frau.bajohr@gmx.de

Weitere Informationen erhaltet Ihr mit der Anmeldungsbestätigung.

Ort: Büze Deutz

Tempelstr. 41-43

50679 Köln

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



Uhrzeit: 10.00 - 16.30 Uhr

Martina Bajohr

zertifizierte Yogalehrerin

www.martina-bajohr.de

Norbert Reicherts

Meditationslehrer DGAM

www.unergruendlich.org

YOGA UND MEDITATION IM ALLTAG



Samstag, den 11.01.2025

10.00-16.30 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 zu erleben und in deinen Alltag zu integrieren.



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.

10.00 Uhr Einführung in Yoga und Meditation / Pause

11.00 Uhr Yoga Praxis / Pause

12.00 Uhr Geführte Meditation

12.45-13.45 Uhr Mittagspause

13.45 Uhr vitalisierendes Yoga

14.00 Uhr heart chakra meditation /Pause

15.00 Uhr Yoga und Meditation in meinen Alltag integrieren

16.00 Uhr Abschlussrunde

Verpflegung: Selbstversorgung

Der Besuch unserer Veranstaltungen einschließlich des Durchführens der von uns angeleiteten Yoga-Übungen und Meditationen erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung.