



Luna Yoga – per Zoom

für Frauen mit einer Suchtproblematik

Aufgrund der aktuellen coronabedingten Beschränkungen findet dieser Kurs online statt!

Termine: 12. / 19. / 26. Oktober 2021
02. / 16. / 23. / 30. November 2021
07. Dezember 2021

jeweils um 17.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Die Kostenbeteiligung beträgt 20,- Euro
für ALG II Empfängerinnen kostenfrei
weitere Informationen hierzu folgen per Mail

Voraussetzung: Konsumfreiheit an diesem Tag

Hinweise:

- Die Teilnahme ersetzt keine Therapie oder ärztliche Behandlung.
- Jede Teilnehmerin verpflichtet sich zur Verschwiegenheit und zur Wahrung der Anonymität der anderen Teilnehmerinnen.

Anmeldung: Eine Anmeldung per Mail bei Frau Theresia Heidt unter heidt@lagaya.de ist erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Mailadressen an die Kursleiterin weitergeleitet. Die Zugangsdaten für den jeweiligen Termin werden von der Kursleiterin kurz vorher geschickt.

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 begrenzt.

Leitung:

Hannelore Köhler

Luna Yoga-Lehrerin (Ausbildung 1993-1995 bei Adelheid Ohlig) und Diplom-Sozialpädagogin



Basierend auf dem alten Wissen des klassischen Yoga über die Einheit von Körper, Geist und Seele stellt Luna-Yoga die Bedürfnisse des Einzelnen in den Mittelpunkt. Die bunte Vielfalt an Spür-, Dehn- und Atemübungen stärkt das Körperbewusstsein, die Präsenz in jedem Augenblick und verhilft zu Achtsamkeit im Alltag.

Mein Unterricht soll Freude machen und zugleich helfen, zum eigenen Wesentlichen zu kommen – was auch immer das für jede Einzelne bedeutet.