

Endlich wieder als Präsenz Veranstaltung!



Luna Yoga

für Frauen mit Suchthintergrund

Termine: 10.03./17.03./24.03./31.03.

14.04./21.04./28.04.

5.05.

jeweils von 15.00 - 17.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Die Kostenbeteiligung beträgt 80,- 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 Böse unter boese@lagaya.de ist erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Mailadressen an die Kursleiterin weitergeleitet.

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 7 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.