



Termine: immer donnerstags
2., 9., 16. und 23. Mai 2019

Ort: WIESE e.V., Pferdemarkt 5
Raum 402, Essen-Mitte

Leitung: Sieglinde Weiler
Eutonie- und Yogalehrerin

März 2019

Eutonie und Yoga – für mehr Balance zwischen Körper und Geist

Liebe Selbsthilfegruppen-Mitglieder,

Eutonie bedeutet soviel wie Wohlspannung. Yoga ist ein sehr altes Übungsprogramm, das sowohl den Atem, als auch Körperübungen und Achtsamkeit umfasst.

In den vier Veranstaltungen zu Eutonie und Yoga geht es also darum, einen Einklang von Körper, Geist und Seele zu erzielen, um dadurch mehr Gelassenheit und Balance zu erfahren.

Wir laden Sie ein zu Körperübungen, die jede(r) ohne besonderes Vortraining mitmachen kann. Einzige Bedingung ist ein selbstständiges Aufstehen können vom Boden.

Die Körperübungen werden wir sowohl im Sitzen, als auch im Stehen und Liegen durchführen. Wir arbeiten mit Tennisbällen, die wir entsprechend platzieren um tiefe Verspannungen zu lösen. Wir nehmen dabei unseren Atem und unsere Achtsamkeit zur Hilfe.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, eine Matte oder Decke und ein Handtuch mitbringen. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um **verbindliche Anmeldung für alle vier Veranstaltungen bis zum 22. April 2019.**

Es grüßt Sie herzlich



Ihr WIESE-Team