

Mittwoch 31.08.

10:00 – 12:30 Uhr Yoga kennt kein Alter – ein achtsamer und entspannter Umgang mit sich selbst

Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei, kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. Lernen Sie Yogaübungen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens und für eine bewusstere Körperwahrnehmung kennen.



13:30 – 16:00 Uhr Meditatives Malen und innere Ruhe finden

Erleben Sie wie durch Malen in meditativer Form mit leiser Entspannungsmusik Sie sich mit sich selbst und Ihrer Gefühlswelt verbinden. Das Thema wählen Sie selbst aus. An diesem Abend werden die TeilnehmerInnen ganz in entspannter und in gemütlicher Runde wird der Blick auf Ihr Inneres gelegt, um sich selbst besser kennen und auch wieder fühlen zu lernen. Körperwahrnehmung und auch die eigene Achtsamkeit werden geschult. Ziel ist es, sich mit sich selbst kreativ auseinanderzusetzen und frei zu malen, was sich vor dem inneren Auge zeigt.

