

STRESS DICH FREI

WO? KULTURSCHEUNE WASEM

WANN? SAMSTAG,
29.3.2025

UHRZEIT? 10-16h,
VEGANES
MITTAGESSEN UND
GETRÄNKE INKL.



RESILIENZ UND ACHTSAMKEITSSEMINAR MIT BEGLEITENDEN
YOGAEINHEITEN, ATEM-UND MEDITATIONSTECHNIKEN

Hast Du manchmal das Gefühl, Deinen ALLTAG, Deine FAMILIE, Deinen JOB, Deine HOBBIES und Deine FREUNDE nicht als Gewinn zu sehen, sondern als Belastung, weil Du zu vieles gleichzeitig zu managen versuchst?

Mein YOGA und ACHTSAMKEITSSEMINAR beleuchtet das Thema STRESS und zeigt Dir Wege auf, wie Du besser bei Dir bleiben kannst. Mit einfachen, effizienten Übungen (Atem, Meditation, Yoga) erfährst Du, wie Du Deinen Alltag, Anforderung von Beruf und/oder Familie leichter und entspannter bewerkstelligen und Lebenskrisen besser annehmen und bewältigen kannst. Gerne kommt als Paar, Arbeitskollegen, oder auch alleine und gönne Dir einen Samstag voller achtsamer, wertvoller und lehrreicher Momente.

Manchmal braucht es nur ein paar Tools an die Hand, um im Hier und Jetzt zu sein und um gelassener, gesünder und entspannter Dein Leben anzunehmen. Ich freu mich auf DICH.

PROGRAMM:

10-12h Definition von STRESS, Atemübungen, Yogaeinheit

12-13h MITTAGSPAUSE, vegane Suppe und veganer Nachtisch vom Kloster

13-14h Meditation, die 7 SÄULEN DER RESILIENZ

14-16h Gruppenarbeit, YOGA NIDRA statt Mittagsschlaf

150 EURO p.P., bei ANMELDUNG als GRUPPE, ab 5 PERS. 120 EUR p. P.

Du magst mehr über mich erfahren?

Besuche mich auf meiner homepage
<https://yoga-im-gepaeck.de>

oder auf INSTAGRAM
[yoga.im.gepaeck](https://www.instagram.com/yoga.im.gepaeck)

Tanya Meyke, YOGA IM GEPÄCK