

Entspannungs- & Meditationsabende im Familienzentrum Bönningheim Frühjahrskurs 2025

Tauchen Sie ein in eine Oase der Ruhe und Gelassenheit!

Die Entspannungs- und Meditationsabende bieten Ihnen die perfekte Gelegenheit, dem Alltagsstress zu entfliehen.

Genießen Sie eine harmonische Kombination aus sanften Yogaeinheiten, verschiedenen Entspannungstechniken, Musik, Tanz, Meditation und Achtsamkeitsübungen, die Ihnen helfen, mehr innere Ruhe und Entspannung zu finden.

Erleben Sie, wie diese Übungen Ihr seelisches Gleichgewicht fördern, Ihr Immunsystem stärken und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. Egal, ob Sie Anfänger oder bereits erfahren sind – jeder kann meditieren und entspannen, unabhängig von Alter oder körperlichem Zustand.

In einer kleinen, vertrauten Gruppe von Erwachsenen schaffe ich eine gemütliche und ruhige Atmosphäre, in der Sie sich rundum wohlfühlen können. Ob im Sitzen auf einem Kissen, auf einem Stuhl oder im Liegen auf einer Yogamatte - Sie entscheiden, wie es für Sie am angenehmsten ist.

Seien Sie dabei und gönnen Sie sich diese wertvolle Auszeit!

Der Kurs findet im Familienzentrum Bönningheim, Zugang Neukircher Straße 14, statt.

Termine:

30.04./ 07.05./14.05./21.05./28.05./04.06./ 25.06./ 02.07./ 09.07./ 16.07.2025

jeweils von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Kursgebühr für 10 Einheiten:

120,00 €

Bitte mitbringen:

Unterlage/Yogamatte, Kissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Anmeldung ab sofort bis spätestens 18.April an: info@yoki.fit

Durch die Entspannung und Meditation führt Sie Simone Wagner

Ich freue mich auf Sie!

