

Neu beim TV Grünental im Winter '25/26: **Yoga - Ankommen und Auftanken**



Eine Auszeit für Dich

- 6-teilige Reihe von Oktober bis März -

Du funktionierst Tag für Tag - aber fragst Dich manchmal, wo Du eigentlich bleibst, und spürst, dass du mal wieder Raum zum Atmen brauchst?

Diese Yoga-Reihe lädt Dich ein, innezuhalten, zu entschleunigen und Dir selbst wieder mehr zu begegnen - körperlich, gedanklich, emotional.

Der Fokus liegt auf dem Wahrnehmen statt Optimieren, mit Elementen aus dem erdenden **Hatha**- und fließenden **Vinyasa-Yoga**.

Du stärkst die Verbindung zu Dir selbst und nimmst Impulse mit, die Dich auch im Alltag begleiten können.

Egal, ob Du Vorerfahrung hast oder nicht. Du musst nichts "können" - komm einfach so, wie Du bist.

Kursumfang: **6 x 90 Minuten**
1 Samstag im Monat von
09:00 - 10:30 Uhr

- 11.10.'25
- 15.11.'25
- 20.12.'25
- 10.01.'26
- 07.02.'26
- 14.03.'26

in unserer Halle.

Teilnahmegebühr:

95€ p.P. Gesamtpreis

Die Workshop-Reihe kann nur als Ganzes gebucht werden. Start ab 8 Teilnehmer:innen.
Anmeldung bitte bis **28.09.2025** per E-Mail an: [**info@achtsamkeit-oberberg.de**](mailto:info@achtsamkeit-oberberg.de)