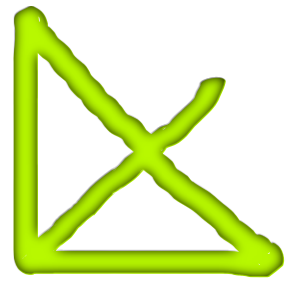


Stressbewältigung – Achtsamkeit - Meditation



M B S R
im **LEBENSRAUM**
Brunnenstr.34 VS-Villingen

Ariane Will
Lantwattenstr.4
78050 VS-Villingen

07721-25685
ariane.will@gmx.de
www.mbsr-villingen-schwenningen.de

Das besondere Angebot:

Ein achtsamer Tag mit Yin-Yoga und Meditation

Am Samstag, den 25.05.2019 von 10.00 bis 15.00 Uhr,
bieten wir die Möglichkeit an, besonders intensiv Yin-Yoga und Meditation zu praktizieren.

Jeweils am Vormittag und am Nachmittag bieten wir je 1.5 Std Yin-Yoga und jeweils eine halbe Stunde geleitete Meditation an. Die Mittagspause würden wir gerne gemeinsam verbringen.

Yin-Yoga ist eine sanfte Yogatechnik, bei der die Stellungen lange und passiv gehalten werden. Die Dehnung erreicht vor allen tiefere Körperschichten, die Faszien und das Bindegewebe. Auf diese Art werden tiefsitzende Spannungen gelöst, die Gelenke mobilisiert und der Geist kann sich entspannen und regenerieren.

Meditation ermöglicht uns den Geist zur Ruhe zu bringen und achtsamer mit uns und unseren Lebensumständen umzugehen. Wir lernen, uns selber liebevoller zu begegnen und eine würdevolle, innere Haltung zu kultivieren.

Patricia Neugart leitet das Yin-Yoga an. Sie ist ausgebildete Yoga- und Yin-Yoga-Lehrerin (BYV)

Ariane Will leitet die Meditationen an. Sie ist ausgebildete Lehrerin für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion-MBSR-

Der 'Achtsame Samstag' findet im Mehrzweckraum der Kindertagesstätte Am Kopsbühl, Schäfersteig 2, in Villingen, statt.

Bitte Getränke und für die Mittagspause ein Vesper mitbringen.

An bequeme und warme Kleidung denken. Yogamatten, Sitzkissen und eine Decke mitbringen, wenn vorhanden!

Kosten: 50 €

Eine verbindliche Anmeldung bei Ariane Will ist nötig.