272-B-0021 Mein inneres Gleichgewicht finden

Beginn	Freitag, 10.09.2027, 18:00 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	180,00 €
Dauer	3 Tage
Kursleitung	Sonja Purschke
Kursort	MZR, Annaberg 40, 45721 Haltern am See

Im Alltag richten wir unsere Aufmerksamkeit häufig nach außen: auf Aufgaben, Termine und die Bedürfnisse anderer. Dabei kann der Blick dafür verloren gehen, wie es uns selbst eigentlich geht und was Körper und Geist gerade brauchen.
Yoga lädt dazu ein, die Aufmerksamkeit wieder bewusst auf sich selbst zu richten. Durch Körperübungen, Atemtechniken und Entspannung lernen wir, Anspannung und Ruhe bewusster wahrzunehmen und die Signale des eigenen Körpers besser zu verstehen.
In diesem Seminar nutzen wir Yoga als Möglichkeit, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken, persönliche Kraftquellen zu entdecken und einen bewussteren Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

In diesem Yogaseminar...
... stärkst du deine Wahrnehmung für deinen Körper und deine Bedürfnisse,
... lernst du Übungen zur bewussten Entspannung und Regulation kennen,
... entwickelst du Möglichkeiten, mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in deinen Alltag zu integrieren.

Die Teilnahmegebühr enthält: Übernachtung im Doppelzimmer, Verpflegung, Seminargebühren

Teilnahmegebühren

BKE-Mitglieder: 90 €
Mitglieder anderer Suchtselbsthilfeverbände: 90 €
Interessierte: 180 €

ggf. Einzelzimmerzuschlag: 38 €
Einzelzimmer werden je nach Verfügbarkeit vor Ort vergeben und bezahlt.

Die ermäßigte Teilnahmegebühr wird durch Zuschüsse des Landesverbandes und der Krankenkassen ermöglicht. Die reguläre Seminargebühr beträgt 230 € pro Person.

Zahlung

Die Rechnung wird nach dem Anmeldeschluss versendet.

Rücktritt und Stornierung
Vor Anmeldeschluss: 10 € Bearbeitungsgebühr
Nach Anmeldeschluss: 25 € Bearbeitungsgebühr
Ab acht Wochen vor Veranstaltungsbeginn: Kosten des Tagungshauses, mindestens 50 €

Die Gebühren gelten pro Person, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Sie betragen höchstens die reguläre Seminargebühr (s.o.).

Weitere Informationen zum Rücktritt und zum Widerrufsrecht finden Sie in unseren AGB.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2027	18:00 - 21:15 Uhr	KönzgenHaus, MZR
11.09.2027	08:00 - 19:45 Uhr	KönzgenHaus, U5
12.09.2027	08:00 - 13:30 Uhr	KönzgenHaus, MZR

zur Kursdetail-Seite