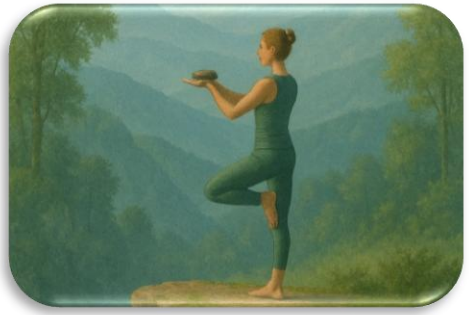
SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Yoga

Mein inneres Gleichgewicht finden

Wann?
Freitag - Sonntag
10.09.2027 -
12.09.2027
18:00-13:30 Uhr

Wo?
KönzgenHaus, MZR
Annaberg 40
45721 Haltern am See

Teilnahmegebühr?
Mitglieder der Sucht-selbsthilfe: 90 €
Interessierte: 180 €
zzgl. Einzelzimmer:

Referentin?
Sonja Purschke

Jetzt anmelden, bis zum 15.07.2027 unter:

https://www.suchtselbsthilfe-seminare.de/

BKE
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de

Regionalstelle des eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

2711-010

Inhalt

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.

Weiter Infos

Die Teilnahmegebühr enthält:
Übernachtung im Doppelzimmer,
Verpflegung, Seminargebühren

Beratung/ verantwortliche HPM
Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Sonja Purschke

Dipl.-Sozialarbeiterin
Sozialtherapeutin Sucht

AGB & Widerruf siehe Website