

**KOSTEN-
FREI**

Workshop



„Körperwahrnehmung stärken“

mit Achtsamkeit und Yoga

Workshopleitung:
Anne Otlinghaus

WO?

PLEKS
Schorndorfer Str. 37/1
70736 Fellbach

Barrierefreier
Zugang

WANN?

Do., 14. Mai 26
10:30-13:30 Uhr

Mi., 10. Juni 26
18-20:30 Uhr

Mi., 17. Juni 26
18-20:30 Uhr

Der Workshop findet im Rahmen unseres Projektes „Gemeinsam stark mit Epilepsie“ statt.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. In geschütztem Rahmen mit 5-10 Teilnehmenden steht die Freude am gemeinsamen Erleben im Mittelpunkt.



**PROJEKT
MANUFAKTUR**

Über unseren Workshop

Dieser Workshop bringt mehr Ruhe und Achtsamkeit in dein Leben.

Wir beginnen mit einem Austausch, ein paar Informationen, und dann werden wir Ideen für den Alltag ausprobieren und testen. Der Körper spielt für das Thema Achtsamkeit und Entspannung eine wichtige Rolle. Deshalb werden wir leichte Körperübungen einbauen. Nach einer kleinen Pause, gibt es eine geführte Tiefenentspannung, die im Liegen oder auch sitzend durchgeführt werden kann.

Die Tiefenentspannung "Yoga Nidra" wirkt sehr regenerativ und erholsam – das Schöne dabei ist, dass es dir hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Alle Übungen werden so angeleitet, dass du sie in deinem eigenen Tempo mitmachen kannst.

Im Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit, um neue Kraft zu schöpfen. Du lernst praktische Tipps kennen, die dir helfen können, mehr Ruhe und Klarheit in dein tägliches Leben zu bringen.

Der Workshop findet in einer entspannten und wertschätzenden Atmosphäre statt. Es gibt keinen Leistungsdruck – dafür viel Raum für Erholung, Regeneration und neue Impulse für ein ruhigeres Leben.



**PROJEKT
MANUFATUR**

Melde dich gerne bei uns

Kim Montenegro
01 78 82 44 92 0
kim.montenegro@projektmanufakturev.de

Gefördert durch

