

# YOGA Workshop: Selbstreflexion mit HATHA YOGA

Samstag, 08. Februar 2025 | 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Netzwerk Gesundheit Wittgenstein | 57319 Bad Berleburg, Hinterstöppel 4



YOGA Workshop NWG

**YOGA Workshop: Selbstreflexion mit HATHA YOGA - mit Elementen der psychologischen YOGA Therapie**

## **Ablauf:**

- Ankommensrunde
- Kleiner Vortrag zum Thema
- YOGA Stunde mit Fokus Selbstreflexion und Techniken aus der psychologischen YOGA Therapie (Langsam und achtsam)
- Sammeln der Eindrücke
- Teilen in der Runde

**Mitzubringen sind:**

- Warme und bequeme Sportbekleidung
- Notizbuch und Stift
- 2 Extra Kissen oder Bolster und eine Decke

**Kursleitung:**

Stefan Maune Shankara (YOGA Lehrerin und psych. YOGA Therapeut)

**Anmeldungen gerne direkt an:** [kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de)

Weitere Infos unter: [www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de](http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de)

50,00 €

Veranstalter:

[Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitsport Wittgenstein e.V.](#)

Hinterstöppel 4  
57319 Bad Berleburg

Telefon: 0151 257 123 10

[kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de)

<http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de>

Weitere Informationen: <https://www.bad-berleburg.de/Leben/BLB-Gesund/Termine/>