

Seminar Nr. 22318

## Wege zur Stressbewältigung



Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 55401  
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de

Ort: An der Kirche 1 (über Grüner Weg), 24635 Rickling, Tel. 04328 170470

Termin: 6. – 8. Juli 2018

Anmeldeschluss: 23. Mai 2018

Teilnehmerzahl: 14 Teilnehmer/ -innen

Leitung: Ursel Menken-Peuser, Lachyogaübungsleiterin, Yogalehrerin,  
Psychologische Beraterin

Kosten: 40 € für Mitglieder  
120 € für Nichtmitglieder

Zahlung: Nord-Ostsee Sparkasse  
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08

Beginn: Freitags 18 Uhr Eintreffen, 19 Uhr Seminarbeginn  
Ende: Sonntags ca. 13 Uhr

Stress - ein allgemein bekanntes Thema.

Yoga, ein sehr altes Übungssystem aus Indien, bietet mehr als körperliche Übungen um dich aus der Stressfalle zu befreien.

Lass dich durch ein Wochenende voller Überraschungen führen. Meditation, Entspannung, LACHEN, Atemübungen, Achtsamkeit, Körperübungen, Übungen zur Fokussierung. Viel Praxis - wenig Theorie. Aus dem Kopf raus in den Körper rein.

Hebe deine Lebensqualität, erfahre ein stärkeres Körpergefühl.

Lerne mit viel Spaß und Freude die Vielfältigkeit des Yoga kennen und diese wirksam gegen Stress einzusetzen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, eventuell kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, viel Neugierde.