

Werkstatt
„Entspannte
Held*innen“



Quelle: www.freepic.com

Inhalt:

In dieser Werkstatt geht es um Yoga, Meditation und Achtsamkeit.

Hier kann man lernen sich gezielt zu entspannen und den Stress mal hinter sich zu lassen. Ihr lernt wie man durch Meditation zu mehr Entspannung findet, wie man durch Yogaposen den eigenen Körper besser kennen lernen kann und durch Achtsamkeitsübungen den Moment zu genießen.

Ziele: In unserer Werkstatt lernt ihr einfache Techniken mit denen ihr in stressigen oder aufregenden Momenten zur Ruhe kommen könnt, ihr könnt eure Gefühle besser verstehen und findet heraus wie ihr eurer Wohlbefinden fördern könnt.

Werkstattleiter*in: Lina Eisenhauer & Frederic Thomann