

Achtsamkeit

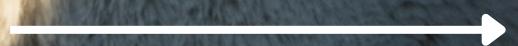
*Deine Auszeit für Körper,
Geist und Seele*

Workshop: 14.2. / 18.4.2026
14:30 bis 18:00 Uhr

Achtsamkeit ist etwas, das auch du erlernen kannst. Man muss nur ins Tun kommen – kleine Schritte genügen schon, um deine Selbsterfahrung und Selbstwirksamkeit nachhaltig zu verändern.

Und das Gute daran:
Wenn sich deine innere Welt verändert, wirst du schon bald bemerken, dass sich auch deine äußere Welt verändert.

erfahre mehr



Alles beginnt mit einem Atemzug.



In diesem Workshop verbinde ich Theorie und Praxis. Ich vermittele dir selbst Erfahrenes aus meiner Arbeit als Yogalehrerin, als Achtsamkeits- und Stressmanagement Coach und aus meiner Ausbildung zum Spirit- & Body-Life Coach, das ich in meinen Alltag integriert habe.

Freue Dich auf



- Sanftes Yoga (keine Vorkenntnisse notwendig)
- Atemübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Bodyscan
- Entspannen im Aerial Yoga-Tuch
- Meditation
- Vortrag & Impulse
- Journaling
- Austausch in der Gruppe u.v.m.



Slow Down *und regeneriere*



Und das passiert mit deinem Körper, wenn du Achtsamkeit praktizierst.

Regelmäßige Achtsamkeit kann das Stressniveau senken, den Blutdruck stabilisieren, den Herzschlag harmonisieren und die Atmung vertiefen. Muskelverspannungen lösen sich, die Verdauung wird unterstützt und das Immunsystem gestärkt. Gleichzeitig fördert sie die Körperwahrnehmung, steigert die Beweglichkeit und verankert ein Gefühl von innerer Ruhe und Leichtigkeit, das sich auch auf deine Haltung und dein allgemeines Wohlbefinden auswirkt.





Zeit für Dich

spüren, genießen...

Und das passiert mit deinem Geist und deiner Seele,
wenn du Achtsamkeit praktizierst.

Achtsamkeit schafft Raum für innere Ruhe. Das
ständige Gedankenkreisen lässt nach. Du begegnest
dir selbst mit mehr Freundlichkeit, weniger Kritik
und wachsendem Mitgefühl – für dich und für
andere. Kleine Momente im Alltag werden
bewusster erlebt, Dankbarkeit und Lebensfreude
finden wieder Platz.



Schritt für Schritt *ankommen*



Bei regelmäßiger Praxis entsteht ein stabiles inneres Gleichgewicht. Eine Stabilität, die dich trägt - auch, wenn es im Außen turbulent wird. Dein Selbstvertrauen wächst, Herausforderungen verlieren ihren Druck und du findest zurück zu einer ruhigen, klaren Verbindung mit dir selbst. Ein Ankommen.



Du bist dabei?

Ich freue mich!



79,- Euro pro TN - max. 6 TN



Anmeldung: info@yoga-personal-coach.com



Finkenstr. 11, 48691 Vreden



inkl. Snacks und Getränke