

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Mittags-Oasen zum tiefenentspannten Loslassen

Schnupperkurs: Inneres und äußeres Gleichgewicht finden (Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

Unser moderner Lebensstil erzeugt zunehmende Belastung. Es ist wichtig, regenerative Ruheimpulse zu setzen, um erfrischt und mit gesteigerter Lern- und Konzentrationsfähigkeit das tägliche Leben und den Arbeitsalltag zu meistern. Dadurch ist es auch möglich, mit neuer Gelassenheit das eigene Leben in die gewünschte Richtung zu steuern.

In 30-minütigen Yoga Nidra-Einheiten werden Sie geistig, emotional und körperlich vollkommen entspannen können.

Das gewinnen Sie:

- das Nervensystem wird positiv beeinflusst
- mentale, körperliche und emotionale Verspannungen lösen sich
- Herzfrequenz und Blutdruck vermindern sich
- innere Unruhe, Schlafstörungen, Ängste und Verspannungen lindern sich
- Ihre Kreativität und Konzentration steigern sich
- der ganze Organismus entspannt sich

Benötigt wird eine gemütliche Unterlage, da im Liegen praktiziert wird. Außerdem bequeme Kleidung und eine Decke.

Nummer
23225-022
Datum
16.06.2025
23.06.2025
30.06.2025
07.07.2025
Zeit
12:00 - 12:30 Uhr
Ort
Web-Seminar mit Zoom
Zielgruppen
Keine spezielle Zielgruppe
Referent/in
Susanne Haag Yogalehrerin Coach
Teilnehmende (max.)
20
Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen
45,00 €
Normaler Preis für Externe
54,00 €
Bildungspunkte (ECTS)
0.10
Ansprechpartner/in
Christine Tameling
Unterrichtsstunden
2



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.