

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