



Angebote der VHS Spandau für Ehrenamtliche

"Gönn Dir mal was..." - Entspannung mit Hatha-Yoga

Kooperationsveranstaltung mit "Die Spandauer Freiwilligenagentur"

Für Menschen, die durch ihre helfende Kraft anderen Menschen, die Hilfe benötigen, in vielen Bereichen des Lebens unterstützen. Um weiterhin Kraft und Energie für diese wertvolle Arbeit zu haben, ist es wichtig, sich immer wieder auch auf sich selbst zu besinnen. Zur Ruhe zu kommen, sowohl auf geistiger als auch auf körperlicher Ebene. Wir bleiben für die Zeit des Übens ganz bei uns und blenden das äußere Geschehen aus: Mit sanften, achtsamen Bewegungen versuchen wir Ungleichgewichte im Körper aufspüren und sie ins Gleichgewicht bringen.

Durch die Konzentration auf Körperbewegung im Einklang mit dem Atem, den Gedankenfluss bändigen. Beim Nachspüren beobachten wir, welche Empfindungen sich nach den Übungen einstellen und geben uns dafür „alle Zeit der Welt“.

Lass Dich zum Abschluss dieses Workshops, in der Entspannungsphase, in die Ruhe führen und gehe danach „erfrischt“ ins Wochenende.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Matte, ein Kissen und wenn vorhanden Yogablöcke mit.

Sp3.950-F Birgit Specht

25.6.22, 3 UStd.

Sa, 14.00-16.30 Uhr

VHS-Filiale Eiswerderstr. 7, Raum 3

Entgeltfrei 5 Teiln.

Wird gefördert
aus Mitteln des
Bezirkshaushaltes
Spandau:



BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT IBAN DE17 1002 0500 0001 4080 00 | BIC BFSWDE33BER
SITZ DER STIFTUNG Berlin | Anerkennung vom 11.12.2014 | AZ 3416/1065/2 SenJus | Steuernr. 27/029/32018
VORSTANDSVORSITZENDER Norbert Prochnow | STIFTUNGSRAATSVORSITZENDER Dr. Thomas Georgi

DER PARITÄTISCHE
UNTER-SPITZENVORSTAND

Mitglied
bagfa
Beratungsgesellschaft für
Arbeitsmarktdienstleistungen

Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft