



Angebot für Spandauer Ehrenamtliche

„Gönn Dir mal was...!“ – Entspannung mit Hatha – Yoga

07.10.2023, 14:00 - 16:30 Uhr

Dozentin: Birgit Specht

Um weiterhin Kraft und Energie für Deine 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 aufzuspüren und sie ins Gleichgewicht zu 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.

Anmeldung über: team@die-spandauer.de

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 | STIFTUNGSRATSVORSITZENDER Dr. Thomas Georgi

DER PARITÄTISCHE
UNTER SPITZENVERBÄNDEN

Mitglied
bagfa
Beratungsgesellschaft
für Arbeitsmarktdienstleistungen



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft