



*Angebot für Spandauer Ehrenamtliche*

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

**25.05.24, 14:00 - 16:30 Uhr**

Dozentin: Birgit Specht

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 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.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Kissen mit.

*Anmeldung über: [team@die-spandauer.de](mailto: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 Sen.Jus | Steuernr. 27/029/32018  
VORSTANDSVORSITZENDER Norbert Prochnow | STIFTUNGSRATSVORSITZENDER Dr. Thomas Georgi

DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

Mitglied  
bagfa  
Beratungsgemeinschaft  
für Arbeitsgemeinschaften  
und Gewerkschaften



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft