

## Workshop-Angebote von Aude Vivere

### ***Restaurativer Yoga: die sanfte Art, zur Ruhe zu kommen***

Yoga als Ressource zu erleben, als Praxis, die uns wieder Kraft zu schenken vermag, die nicht über Anstrengung in die Entspannung führt, sondern durch angeleitetes Loslassen. Dieses gezielte Loslassen ist ein langsamer Prozess, der Grenzen ganz neu und positiv erfahren lässt. Im mühelosen Verweilen der speziellen Yogahaltungen lassen sich neue Räume im eigenen Körper erleben. Die konkreten Impulse für die persönliche Praxis können zur Entlastung beitragen, insbesondere bei Menschen mit chronischem Stress, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen. Insgesamt wirkt restaurativer Yoga entspannend, ohne schläfrig zu machen, und fördert so die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

Jeder Teilnehmende erhält ein Handout mit den wichtigsten Fakten zum Thema.

Der Workshop gliedert sich in zwei 90-Minuten-Einheiten und einer halbstündigen Pause, in der ayurvedische und andere Leckereien gereicht werden.

**Ort:** Aude Vivere auf der Mittelstr. 3 in Haan

**Datum:** 27.02.2016

**Zeit:** 15.00 Uhr bis 18.30 Uhr.

**Kosten:** 40,00 €

Die Anmeldung erfolgt mit diesem Blatt, per E-Mail oder einfach persönlich. Bei weiteren Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

✂-----

Anmeldung zum Workshop „Restaurativer Yoga: die sanfte Art, zur Ruhe zu kommen“ am 27.02.2016

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen von Aude Vivere habe ich zur Kenntnis genommen und erkläre mich damit einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in