

# TRAUMASENSIBLES YOGA

mit Ines Oster

## Schnupper- und Blockkurs im März/ April im VIS-À-VIS

**Körperliche und mentale Stabilität zu fördern** und einen liebevollen Zugang zum eigenen Körper und dessen Empfindungen zu finden, stehen hier im Fokus. Wir schaffen einen sicheren und wohligen Raum, in dem wir gemeinsam eine **achtsame Yoga-Praxis** üben, die dir deine persönlichen Bedürfnisse zeigt und unterstützt.

Manche Yoga-Haltungen sind fließend und bringen Leichtigkeit mit sich, andere wirken kräftigend, stabilisierend, erdend. In Verbindung mit der Atmung, versuchen wir ganz **im Hier & Jetzt anzukommen**. Neben den körperlichen Übungen helfen Achtsamkeit über den eigenen Atem und Entspannungsmethoden, um das eigene Wohlbefinden zu fördern und das Nervensystem zu beruhigen.



Wir üben in einer kleinen Gruppe mit **max. 8 Teilnehmerinnen**, so kann eine persönliche und wohlige Atmosphäre entstehen.

**Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich.** Wir üben leichte Yogahaltungen, in denen ich verschiedene Varianten anbiete. So kann jeder für sich herausfinden, was möglich ist und was man mitmachen möchte.

Du brauchst keine Matte oder sonstiges Equipment mitbringen, einfach in **bequemer Kleidung** kommen.

### ALLE KURSINFOS

**Kurszeit:** Mittwochs um 12:15-13:15 Uhr

**Ort:** VIS-À-VIS,  
Rathausplatz 15 (2. OG), 82362 Weilheim

**Termine & Kosten:**

**Schnupperkurs 12. März** (8€ bitte in bar)

**4er Block:**

19./ 26. März; 2./ 9. April

Normalpreis: 48€ Ermäßigter Preis: 32€

Wähle den Betrag, der für dich aktuell möglich ist.

**Anmeldung:** [hallo@soulmovement-yoga.de](mailto:hallo@soulmovement-yoga.de)

Wenn du Fragen hast oder dich anmelden möchtest, freue ich mich über deine Nachricht  
[hallo@soulmovement-yoga.de](mailto:hallo@soulmovement-yoga.de) oder  
per Anruf 0176-96525677

Herzlichst,

Ines

