



Frauenabend

Mach mal Pause! Ein Schnupper-Abend für dich mit Yin Yoga



23.09.2022 von 19 – 21 Uhr

Wann hattest du das letzte Mal eine Verabredung mit dir selber?

Die vergangene Zeit war fordernd und hat Spuren hinterlassen. Wir kümmern uns unter erschwerten Bedingungen um Kinder, Kegel, Haus und Hof, den Job und was eben noch so anfällt. Bei uns selbst machen wir dann Abstriche. Für Selbstfürsorge fehlt die Zeit oder wir sind schlicht und ergreifend zu müde. Lass uns gemeinsam um uns selber kümmern! An einem Abend in gemütlicher Atmosphäre mit sanftem Yin-Yoga, einer Prise Meditation, einer Tasse Tee und ganz viel Aufmerksamkeit für uns und unsere eigenen Bedürfnisse, um Kraft zu tanken und uns selber zuzuhören.



Termin: Freitag, 23. September 2022, von 19 bis 21 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Stephanusweg 7,
59348 Lüdinghausen

Kosten: 20 Euro

Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung (Zwiebellook), 2 Kuschedecken, Kissen, dicke Socken, optional Yogakissen oder Meditationskissen

Yogamatten und dicke Yogabolster sind vorhanden.

Wir freuen uns auf einen entspannten Abend

Maike Schössler und Susanne Lenfers

Anmeldung bis zum 18. September 2022 unter:
info@kolping-lh.de, Susanne.Lenfers@gmx.de, WhatsApp oder Signal

Was ist Yin Yoga?

Yin Yoga ist eine sanfte tiefe Form des Yoga. Im Kontrast dazu steht das yanglastige Yoga, das eher bekannt ist und unserem schnelllebigen, forderndem Alltag ähnlich ist. Das, bei dem die Muskeln ordentlich angespannt werden. Beim Yin Yoga ist es anders: du darfst loslassen, die Muskeln dürfen weich sein und der Rücken rund sein. Kuschlige Hilfsmittel wie Decken und Kissen sind erlaubt, um es dir maximal gemütlich zu machen. Die Übungen werden hauptsächlich im Liegen und Sitzen ausgeführt und zwischen drei und fünf Minuten gehalten. Dadurch wird die Dehnung in die tiefen Schichten des Körpers gelenkt, in die Faszien, ins Bindegewebe, Knochen und Gelenke, das Nervensystem fährt runter, wodurch ein regenerativer Effekt eintritt und sich dein Körper butterweich anfühlt. Der Kopf darf Pause machen, du darfst auftanken!

Dieser sanfte Yogastil eignet sich auch für Anfängerinnen und Yoga-Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse!

Kursleitung:

Maïke Schöbler ist selbstständige Yogalehrerin für Erwachsene, Kinder und Familien. Sie lebt und arbeitet hauptsächlich in Münster. Dort bildet sie Kinderyogalehrerinnen aus und schreibt als ausgebildete Journalistin über Yoga und Achtsamkeit. 2021 sind gleich zwei Bücher von ihr beim Verlag an der Ruhr erschienen.



Mehr Infos:

www.kabäusken.de

Telefon: 01590/5622590

Wir halten selbstverständlich alle Corona-Regeln entsprechend der aktuellen Verordnung inklusive Abstand ein. Bitte Mundschutz mitbringen. Über alles Weitere wird zeitnah informiert.