

# „Stuhlyoga für Frauen“

04-02-2015 14:30

## Herzliche Einladung zum „Schnupperkurs“

„Schnupperkurs Stuhlyoga für Frauen“ am Mittwoch, 4. Februar 2015 von 14:30 bis 16:00 Uhr im FrauenNotruf Rhein-Hunsrück in Simmern, Mühlengasse 1  
Kursleitung: Ute Braun, Heilpraktikerin und Hirtin aus Laufersweiler

### **achtsam, bewusst und fürsorglich**

gehen wir (Frauen) manches Mal nicht mit uns selbst um.

Dieses Übungsangebot eröffnet neue Chancen:

Nehmen sie eine Auszeit und lernen Sie Yoga Übungen im Sitzen (auf einem Stuhl) kennen, bei denen die ganz individuelle Wahrnehmung im Vordergrund steht.

Sie erfahren, wie sich die einfachen Bewegungen körperlich auswirken und nehmen das wahr ohne zu bewerten. Diese Art des Übens stärkt, gleicht aus und führt zu mehr innerer Ruhe und Achtsamkeit – das kann ein Geschenk sein für Menschen jeden Alters.

Kostenbeitrag : 5-€

Informationen und Anmeldung beim FrauenNotruf RHK

telefonisch unter 06761 – 13636

oder [kontakt@frauennotruf-rheinhunsrueck.de](mailto:kontakt@frauennotruf-rheinhunsrueck.de)

Wenn Sie während der Zeit eine Kinderbetreuung benötigen, geben Sie den Bedarf bitte bei der Anmeldung an.

[Einladung als PDF-Dokument hier!](#)