

*SANFTES YOGA bei Trauer und Abschied
sowie für begleitende/pflegende Angehörige und
Ehrenamtliche*



Wenn wir einen geliebten Menschen begleiten und Abschied nehmen müssen, kann es sich so anfühlen, als wäre die Luft zum Atmen genommen und der Boden unter den Füßen bricht weg. Mithilfe von achtsamem Yoga und Meditation können wir wieder Kraft tanken und unsere innere Stärke und Stabilität festigen.

... Zeit für sich ... Zeit zum Durchatmen und Auftanken ...

„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.“

Johann Wolfgang von Goethe

In einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter, die alle verstehen, wenn auch einmal Tränen fließen und Emotionen da sind, darf alles sein und der Trauer Ausdruck gegeben, der Körper wieder gespürt und einfach im Augenblick verweilt werden.

Mit einer achtsamen und angepassten Yogapraxis und sanften Bewegungen, verbunden mit Atem- und Meditationseinheiten kann wieder Verbindung mit dem Leben aufgenommen werden und eine neue Wahrnehmung der Trauer und allem was ist, darf wachsen, Gefühle, wieder gespürt und ihnen Raum gegeben werden.

Auch für Anfänger und Ungeübte geeignet, eine Yoga-Erfahrung ist nicht nötig. Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Jeden 3. Sonntag im Monat um 16:00 Uhr



Ort: Altes Rathaus, Hauptstr. 3, Rockenberg-Oppershofen

Leitung: *Daniela Döring, Yin Yoga-Lehrerin*

Ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiterin im Hospizdienst Wetterau e.V.

Anmeldung: E-Mail an: doering-daniela@gmx.de oder

telefonisch: 0173-6801329