

## Freie Abendveranstaltung zur 2. Interkulturellen Winterakademie

### Yoga als Entspannung für Interkulturelle Personaltrainings

Termin: 19.02.17, 18:00

Im Workshop lernen die Teilnehmenden anhand **einfacher Übungen**,

- **wie sie selbst** Kraft tanken können und zu mehr innerer Ruhe gelangen und
- auf spielerische und kreative Art zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden zu gelangen.

Die Übungen sind außerdem so konzipiert,

- dass sie **leicht in einem Interkulturellen Training eingebunden werden können**.

Daher werden Stühle, Tische, Wände benutzt; Yogamatten oder spezielle Kleidung sind nicht erforderlich.

**Yoga** tut gut, denn es ist ganzheitlich. Das werden Sie sehr schnell spüren.

Gemeinsam werden wir Bewegungen mit Leichtigkeit und Achtsamkeit durchführen, uns vor dem Schlangenbeschwörer aufrichten wie eine Kobra, uns katzenhaft dehnen, räkeln und brüllen wie ein Löwen.

Einfache Atemtechniken werden Übungen der Stille und Entspannung ergänzen.

**Vorkenntnisse** in Yoga sind **nicht nötig**, wohl aber die Bereitschaft, sich auf die Yoga-Stunde einzulassen.

Dr. Caroline Mary-Franssen ist **geprüfte Yoga-Lehrerin**

- der Birthlight Organisation,
- der Int. Sivananda Vedanta Organisation,
- der Kinderyoga-Akademie KYA und
- Yoga-Nidra-Lehrerin nach Satyananda.