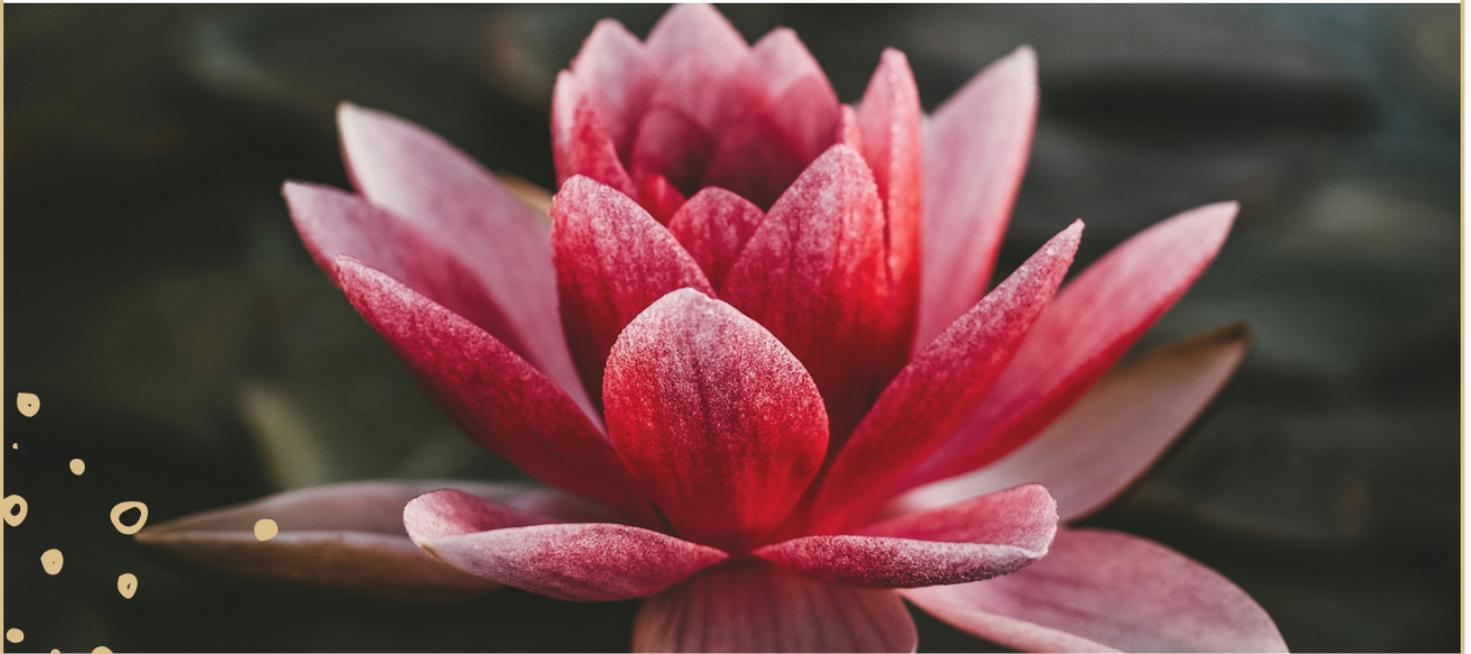




Ergotherapie
Pankow



NEUE YOGAKLASSEN

IN WILHELMSRUH

Hier geht´s
direkt
zur
Webseite.



Ergotherapie
Pankow

Bewegungsraum der Praxis
Hielscherstraße 33
13158 Berlin

KOMM ZUR
PROBESTUNDE

WANN?

Mittwochs **RUHEYOGA**

Balance aus Anspannung
& Entspannung zum Abend

- 1) 17:30 bis 18:45
- 2) 19:00 bis 20:15

KOSTEN

10 EUR für den ersten
Schnuppertermin

Anmeldung für fortlaufende
10er Kurse 120 EUR oder
flexible 10er-Karte für 150€

ANMELDUNG UNTER

Tel.: 030 / 48 62 11 60
yoga.ergo.pankow@web.de

www.ergotherapie-beckers.de

Ganz im Einklang mit unseren Therapieangeboten für die Ergotherapie, biete ich am Standort in der Hielscherstr. 33 in Berlin-Wilhelmsruh jeden Mittwoch Yogakurse für Kräftigung und Entspannung zum Abend an.

Wir wachsen als Gruppe gemeinsam zusammen. Somit sind die Kurse für AnfängerInnen wie auch Fortgeschrittene gleichsam geeignet.

Im Sanskrit heißt es „Yoga citta vritti nirodha“, was soviel bedeutet wie: die Wellen des Geistes mithilfe des Yoga zur Ruhe zu bringen.

Wenn unser Körper sich im Einklang des Atems zu bewegen lernt, landen wir im Hier und Jetzt. Folglich können auch der Geist und die eigene Gefühlswelt sich beruhigen und wir haben die Möglichkeit zu beobachten, was uns durch den Kopf geht, wie wir Bewegungen bewusst und achtsam ausführen. Diese Achtsamkeit ist eine gute Basis für mehr Zufriedenheit und Ruhe im Alltag.

RUHEYOGA:

Im Ruheyoga stehen Anspannung und Entspannung im stetigen Wechseln zueinander. Ich mische kraftvollen Bewegungen und erdenden Yin-Posen. So kommen Körper und Geist wieder ins Fließen und sind Teil der ständigen Pulsation des Lebens. Es folgen lange Haltungen und tiefe Dehnungen. So finden wir gemeinsam tiefer in den Rhythmus des eigenen Atems. Wir beenden die Praxis mit einer genussvollen Entspannung zum Abend.

Ich freue mich auf dich.

Stefanie Dorneanu

Yogalehrerin 200h+ RYT
Coach für Yogapsychologie 400h+