

Seminare bei Ulrike Drost- Hoffmann

Yoga für Angehörige psychisch erkrankter & pflegebedürftiger Menschen - eine Auszeit

Datum: 17.Juli 14:00 -17:00 Uhr

Seminargebühr: 35€



Bist du immer für deine Lieben da und hast wenig Zeit für dich? Dann erholte dich von deinem Alltag mit sanftem Yoga. Fülle deine Reserven wieder auf, atme mal wieder durch und komme in deine innere Kraft zurück. In diesem Workshop kannst du einfach mal loslassen und dich um dich selbst kümmern. Nimm dir Ressourcen für deinen Alltag mit und finde Ruhe in stürmischen Zeiten. Du brauchst keine Yogaerfahrung, nur bequeme Kleidung und was du sonst noch benötigst, um dich wohl zu fühlen.

Yoga für Hochsensible und sensitiv veranlagte Menschen

Datum : 11.September 14:00 -17:00 Uhr

Seminargebühr: 35€

Fühlst du dich oft gestresst und überfordert vom ganz normalen Alltag? Du fühlst dich oft fehl am Platze, unverstanden und manchmal irgendwie falsch? Dann lerne dich in diesem Workshop besser kennen, lerne mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu können, dich besser abzugrenzen, deine eigenen Grenzen besser zu spüren und zu bewahren. Lade dich mit Kraft und Energie auf, atme durch und finde mehr in deine innere Mitte. Freue dich auf einen zarten, deine Resilienz fördernden Yogaworkshop unter Gleichgesinnten. Du brauchst keine Yogaerfahrung, nur bequeme Kleidung und was du sonst noch benötigst, um dich wohl zu fühlen.

Burnout mit sanftem Yoga begegnen

Datum: 18.September 14:00 -17:00 Uhr

Seminargebühr: 35€

Finde innere Ruhe im Yoga! Halte das ewig drehende Hamsterrad mal an und lerne einfache Entspannungstechniken kennen. Verbinde dich mit deiner Resilienz, fördere deine Ressourcen, anstatt sie auszubeuten. Yoga hilft dir dich besser kennen zu lernen und entspannter deinen Alltag zu erleben. Du brauchst keine Yogaerfahrung, nur bequeme Kleidung und was du sonst noch benötigst, um dich wohl zu fühlen.
