



Yoga für Frauen*

**mit und ohne Behinderung
in den Räumen des FrauenNachtCafés**

**jeden Dienstag
von 19.00 bis 20.30 Uhr**

Mareschstraße 14, 12055 Berlin

ohne Voranmeldung
auf Spendenbasis (5 bis 15€ pro Teilnahme)
WC leider nicht barrierearm
bitte bequeme Kleidung mitbringen
(es besteht die Möglichkeit sich umzuziehen)

Zum Kurs:

Durch Üben der Körperhaltung (Asanas) und der Atmung (Pranayama) als auch der geführten Meditation wird eine Einheit von Körper und Geist erzielt, die Klarheit, Konzentration und Lebensfreude schenkt. Durch ein hohes Maß an Selbstakzeptanz kann ein sehr friedlicher und entspannter Zustand erreicht werden! Bei Fragen: Mail an nichtsistunmoeglich@online.de oder direkt im FrauenNachtCafé nachfragen.

Zur Trainerin:

Ich bin Carolin, ausgebildete Yogalehrerin und sitze aufgrund einer chronischen Nervenerkrankung im Rollstuhl. Ich habe 2010 für vier Monate in einem Ashram in Indien gelebt, wo ich einen speziell auf meine Behinderung angepassten Yogastiel (vor allem auch Atemübungen, spezielle Asanas sowie mentales Training) erlernen durfte.



Yoga für Frauen*

**mit und ohne Behinderung
in den Räumen des FrauenNachtCafés**

**jeden Dienstag
von 19.00 bis 20.30 Uhr**

Mareschstraße 14, 12055 Berlin

ohne Voranmeldung
auf Spendenbasis (5 bis 15 € pro Teilnahme)
WC leider nicht barrierearm
bitte bequeme Kleidung mitbringen
(es besteht die Möglichkeit sich umzuziehen)

Zum Kurs:

Durch Üben der Körperhaltung (Asanas) und der Atmung (Pranayama) als auch der geführten Meditation wird eine Einheit von Körper und Geist erzielt, die Klarheit, Konzentration und Lebensfreude schenkt. Durch ein hohes Maß an Selbstakzeptanz kann ein sehr friedlicher und entspannter Zustand erreicht werden! Bei Fragen: Mail an nichtsistunmoeglich@online.de oder direkt im FrauenNachtCafé nachfragen.

Zur Trainerin:

Ich bin Carolin, ausgebildete Yogalehrerin und sitze aufgrund einer chronischen Nervenerkrankung im Rollstuhl. Ich habe 2010 für vier Monate in einem Ashram in Indien gelebt, wo ich einen speziell auf meine Behinderung angepassten Yogastiel (vor allem auch Atemübungen, spezielle Asanas sowie mentales Training) erlernen durfte.