



Wann

26.01.2022

14:30 - 15:30

Add To Calendar

[Download ICS](#) [Google Calendar](#) [iCalendar](#) [Office 365](#) [Outlook](#) [Live](#)

Wo

[Seelsorge & Begegnung | Paulushaus](#)

Loreleystraße 7, Köln, 50677

Event Type

- [Bewegung](#)
- [Gruppenangebote](#)

[Traumasensitives Yoga, Wohlspannung, Yoga](#)

Traumasensitives Yoga ist eine besondere Art des Yogas, bei der einfache Formen auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden.

weiterlesen

Ich möchte Sie zu einer gemeinsamen Yoga-Praxis einladen, bei der es kein „richtig“ und „falsch“ und dementsprechend keinerlei Korrekturen gibt, sondern wir richten uns ausschließlich nach unseren eigenen Wahrnehmungen. Jede(r) einzelne von uns kann für sich immer wieder achtsam aufs Neue erkunden und entscheiden, ob und auf welche Weise er/sie die jeweiligen Formen ausführen möchte.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

Birgitta Daniels-Nieswand

Claudia Malterer

Anmeldung für die erste Kurseinheit ab Januar

Anmeldung für die zweite Kurseinheit ab Mai