

Unser Angebot

zur Woche der seelischen Gesundheit in Weilheim
vom 10. bis 20.10.2026



Miteinander statt nebeneinander: Yoga verbindet

Yoga ist eine Einladung, inne zu halten und wahrzunehmen, was gerade ist. Einfache, zugängliche Körperhaltungen und sanfte Atemübungen sorgen für Achtsamkeit und Entspannung. Es geht dabei darum, eine wertschätzende, liebevolle Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln. Das kann körperlich und psychisch stärken und ist ein wichtiger Bestandteil von Yoga. Dadurch reguliert sich auch das Nervensystem, was wiederum eine wichtige Voraussetzung ist für eine gute Verbindung zum Selbst.

„Yoga verbindet“ startet mit einem kurzen Input zu Yoga und seine Wirkung auf das Autonome Nervensystem, um anschließend gemeinsam in eine sanfte Praxis einzutauchen, die traumasensibel unterrichtet wird.

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit findet dieses Angebot in Kooperation mit dem Netz gegen sexuelle Gewalt e.V. statt.

Um eine Voranmeldung wird aufgrund begrenzter Platzzahl gebeten.

Bitte mitbringen:	Bequeme Kleidung und, wenn vorhanden, eine eigene Matte
Wann:	Sonntag, 11.10.2026, 16 - 17:30 Uhr
Anmeldung und Information:	Beratungsstelle Netz gegen sexuelle Gewalt Tel. 0881 927922-94, info@beratungsstelle-netz.de
Wo:	Studiozwei Weilheim, Kirchmayrstr. 3, 82362 Weilheim
Wer:	Nina Hofmann Yogalehrerin, Traumapädagogin & Systemische Familientherapeutin