

SanftesYOGA
bei Trauer und Abschied sowie für begleitende/pflegende Angehörige
und Ehrenamtliche



Wenn wir einen geliebten Menschen begleiten und Abschied nehmen müssen, kann es sich so anfühlen, als wäre die Luft zum Atmen genommen und der Boden unter den Füßen bricht weg. Mithilfe von achtsamem Yoga und Meditation können wir wieder Kraft tanken und unsere innere Stärke und Stabilität festigen.
... Zeit für sich ... Zeit zum Durchatmen und Auftanken ...

„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.“

Johann Wolfgang von Goethe

In einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter, die alle verstehen, wenn auch einmal Tränen fließen und Emotionen da sind, darf alles sein und der Trauer Ausdruck gegeben, der Körper wieder gespürt und einfach im Augenblick verweilt werden.

Mit einer achtsamen und angepassten Yogapraxis kann wieder Verbindung mit dem Leben aufgenommen werden und eine neue Wahrnehmung der Trauer und allem was ist, darf wachsen. Achtsame Bewegung kann dabei unterstützen, Gefühle, die in der Trauer oft unterdrückt werden, wieder zu spüren und ihnen Raum zu geben. Durch bewusstes Atmen und Meditation als Teil der Stunde können die Teilnehmenden Ruhe und Entspannung erfahren und in Kontakt mit ihrem Körper und ihren Gefühlen kommen.

Auch für Anfänger und Ungeübte geeignet, eine Yoga-Erfahrung ist nicht nötig.
Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum/ Uhrzeit: jeder 3. Sonntag im Monat um 16:00 Uhr

Termine 2022: 20.11 /18.12.

Vorläufige Termine 2023: 15.01. / 19.02. / 12.3. / 16.04.

Ort: Altes Rathaus, Hauptstraße 3, Rockenberg-Oppershofen

Leitung: Daniela Döring, Yin Yoga-Lehrerin

Ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiterin im Hospizdienst Wetterau e.V.



Anmeldung: E-Mail an: doering-daniela@gmx.de oder telefonisch: 0173-6801329