



## Yoga für Taucher jetzt Online!!

Gerade jetzt in Zeiten von Corona ist es besonders wichtig neue Wege zu gehen. Ob das sich auf Freundschaftspflege, Homeoffice, Homeschooling oder „Homesport“ bezieht – alle Bereiche des Lebens sind betroffen. Um diese Zeiten gerecht zu werden, möchte ich Dich einladen, an 2 Online-Yogakurse für Taucher teilzunehmen.

Die beiden Kurse sind jeweils auf 6 Wochen ausgelegt, dauern 60-75 Minuten und finden auf Zoom statt. Nach Deiner Anmeldung schicke ich Dir eine E-Mail mit allen Zoom Links für die jeweiligen 6 Wochen. Zusätzlich dazu werden die Links auf der Schlickeufel-Facebook-Seite und in die Whatapp-Gruppen gepostet.

### Fit Durch den Winter 18. Januar - 22. Februar.

Montags 19-20 Uhr

- Übungen für das Immunsystem, für Stoffwechsel und Energiehaushalt
- Tiefenentspannung
- Meditationen gegen schlechte Stimmung und Winterdepressionen

### Resilient über wie unter Wasser 1. März - 5. April

Montags 19-20 Uhr

Resilienz ist in aller Munde. Aber was heißt es eigentlich? Resilienz ist die Fähigkeit schnell und effektiv auf Stressfaktoren und -auslöser (innerlichen und äußerlichen, physischen und psychischen) zu reagieren, wenn sie auftreten, um dann zu einem Zustand der Ausgeglichenheit und Klarheit zurückzukehren.

- Übungen für das Nervensystem, um Stresssituationen besser navigieren zu können
- Tiefenentspannung
- Meditationen, die die persönliche Resilienzfaktoren unterstützen und verbessern

### Was Deine Yoga-Erlebnis bereichert...

- Neugierde und Offenheit für Neues
- Eine Yoga oder Gymnastikmatte
- ,- Eine Decke und Socken für die Endentspannung, damit Ihr es kuschelig warm habt.
- Wenn Du hast, ein Meditationskissen oder ein anderes festes Kissen bzw. einen Stuhl bereit stellen - alles was Du brauchst, um bequem sitzen zu können, damit Du Dich auf die Meditation konzentrieren kannst und nicht auf Deine einschlafende Beine oder Deinen schmerzende Rücken.
- Und zu guter Letzt etwas zu trinken.

Ich freue mich auf Dich – sehr!

Sharanne