

## **Yogaworkshop in Präsenz**

### **“Entspannung TOTAL” mit GONG-Meditation**



Workshopleiter:  
Ellen Mussler und Harald Prihoda;

**Die Corona-Pandemie hat uns alles abverlangt – und mehr als ein Jahr in Anspannung gehalten - wissen Sie eigentlich noch, wie es sich anfühlt, wenn Sie total entspannt sind? Und wie sich diese Entspannung auf Ihren Körper, Geist und Seele – also Ihr ganzheitliches Befinden auswirkt?**

Wenn Sie hierauf nur ein „NEIN“ als Antwort finden – dann ist dieser Workshop etwas für Sie.

Sie lernen sich zu entspannen über Bewegung, Atmung, Stillwerden, Meditieren. Das besondere Highlight dieses Workshops ist die geführte GONG-Meditation.

#### **Inhalte und Zielsetzung des Workshops:**

- Impulsreferate zu verschiedenen Entspannungsformen
- Yoga-Übungsreihe zur Auflösung jeglicher Spannung
- Entspannungsmeditationen  
**und eine Gong-Meditation!**

**Samstag, 27. November 2021  
von 14.00 bis ca. 18.00 Uhr**  
im Spiegelsaal des Ruderclubs „Germania“  
Schaumainkai 65, Frankfurt-Sachsenhausen

#### **Bitte bringen Sie folgendes mit:**

Bequeme Sportkleidung, vorzugsweise aus Baumwolle, eine Yoga- oder Isomatte, eine Wolldecke für die Tiefenentspannung, 1 Flasche Mineralwasser – am besten kohlenstoffarm. Außerdem ist es günstig, wenn Sie eine Stunde vor Workshopbeginn nichts mehr essen. Die Teilnahme an dem Yoga-Workshop erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Teilnehmerzahl: max. 15 Personen – es gelten die 2 G-Regel mit Nachweis und das jeweilige Corona-Hygienekonzept.**

#### **Investition und Anmeldung:**

Der Teilnehmerbeitrag beträgt € 60,00 inkl. MwSt. Bitte melden Sie sich an unter [info@yogainunternehmen.de](mailto:info@yogainunternehmen.de) – dann erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung/Rechnung sowie das Hygienekonzept mit Teilnehmeranerkennung.  
Bei Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich an YIU Yoga in Unternehmen – 0228/ 433 269 33.