

# Gesundheitswoche

vom Allgäu bis zum Bodensee



## Raus aus dem Kopf, rein in den Körper – Achtsamkeit und Wohlfühlyoga

Achtsamkeit ist eine Übungsmöglichkeit um ins Hier und Jetzt zu kommen, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, ohne zu urteilen.

Es ist ein einfaches Konzept um Stress zu entschärfen und mehr Bewusstheit in unseren Alltag zu bringen.

Achtsamkeit ist kein neues Konzept und hat keine spirituelle-religiöse Ausrichtung.

### **Weniger Grübeln, mehr machen!**

Achtsamkeit und Wohlfühlyoga mit Elementen aus dem Hatha-Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen.

Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierte, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eventuell Wolldecke

Datum: 21.06.2023

Beginn: 16:30 Uhr

Ende: 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kurhaus Scheidegg

### **TEILNAHME OHNE ANMELDUNG !**

*Referent/in*

Jörg Nohr  
Yogalehrer  
Achtsamkeitstrainer (BYV)

*Veranstalter*

Panorama Fachklinik Scheidegg  
Kurstraße. 22, 88175 Scheidegg  
08381 802 0  
[info@panorama-fachkliniken.de](mailto:info@panorama-fachkliniken.de)