



YOGAHILFT
Partnerin für Soziale Arbeit & Bildung

Diakonie 
im Oldenburger Land

Online-Kurs: Traumasensibles Yoga für Frauen*

Immer mittwochs 18:00-19:00 Uhr über Zoom.

Diese YOGAHILFT Onlinegruppe möchte dich unterstützen, wieder in Kontakt zu deiner inneren Stärke und deiner inneren Kraft zu kommen. Das kann dir zu mehr Ruhe im Alltag verhelfen, kann deine Zuversicht und dein Vertrauen in dich selbst und ins Leben stärken. Yoga fördert die Wahrnehmung des eigenen Körpers und schafft damit ein Gefühl der Sicherheit und Wertschätzung für dich selbst.

Die YOGAHILFT Lehrerin bringt aufgrund ihrer speziellen Ausbildung in 'Yoga und Trauma' eine besondere Sensibilität mit und gestaltet die Yoga-Einheiten mit entsprechendem Fokus.

Sei online dabei!

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die Teilnahme ist für dich kostenfrei.

Die Kamera darfst du als Teilnehmer*in ausgeschaltet lassen.

Der aktuelle Einwahllink wird dir nach der Anmeldung per E-Mail zugesendet.

Anmeldung über die Frauenberatung Wesermarsch und Ammerland:

E-Mail: frauenberatung@diakonie-ol.de

Telefon: 0151 177 401 84

