

Natürlich 🌳 Yoga 🧘 Tagesretreat am 16. Mai 2026

YOGA, Naturerlebnis, Achtsamkeit, Stille ...

.... laden Dich ein, Dich neugierig, selbstfürsorglich und wertschätzend mit Dir selbst zu beschäftigen: in die Tiefe gehende körperliche, mentale und seelische Entspannung gehören ebenso dazu wie unterstützende neue Blickwinkel auf bereits Bekanntes mit Unterstützung der **Natur** und YOGA.

Positive Effekte des Aufenthalts in der **Natur** sind u.a.:

- eine Verbesserung der Atmung
- die Stärkung des Immunsystems
- die Verringerung der Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin
- Stressabbau und Stimmungsaufhellung
- Vorbeugung vor Krankheiten bzw. Unterstützung der Genesung
- Aktivierung von "Killerzellen", die gegen Krebs oder Viren kämpfen
- Verbesserung der Schlafqualität.



YOGA wirkt ganzheitlich und hat viele positive Effekte auf Körper, Geist und Seele:

- Ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung kann sich einstellen
- Energie und Vitalität werden gesteigert
- Gefühle von Ruhe, Geborgenheit und Wohlbefinden werden gestärkt
- Geistige Klarheit und eine Verbesserung der Konzentration sind erfahrbar

Du kannst Dich in diesem Programm freuen auf

- ca. 3 Stunden YOGA (Energie-YOGA und Yin YOGA)
- ca. 4 Stunden geführte und angeleitete Übungen in der **Natur** (z.B. Körper-, Geist- & Seele-fokussierte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen)
- Zeit in der Stille zum Nachwirken lassen und zur Innenschau.

Wann, Wo und Wie kannst Du teilnehmen

- Termin: 16. Mai 2026; von 9.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr
- Veranstaltungsort: Sportzentrum Eschborn, Stuttgarter Str. 7
- Anmeldung: per e-mail an c.ring@db-sport.de
- Kosten: Gebühr Mitglied: 70 Euro; Gebühr Gast: 85,00 Euro

