



Yoga für Trauernde

Gefühl.Verbindung.Halt

Sanfte fließende Bewegungen für Körper & Seele
Atemübungen, die Ruhe & Kraft schenken
Impulse aus der Trauerbegleitung
Achtsamer Raum & Gemeinschaft

6-Wochen-Kurs in Trier- Stadtmitte
Start: Donnerstag, 03. April 2025
Beitrag: 180 €



Kursleitung:

Conny Scherer, Trauerbegleiterin
Sylvia Steines, Yogalehrerin und Dipl. Pädagogin

Was erwartet Dich?

Trauer kann uns aus dem Gleichgewicht bringen. Yoga hilft, wieder in Verbindung mit dem eigenen Körper zu kommen, innere Stabilität zu finden und Halt im Hier & Jetzt zu spüren. In diesem geschützten Raum darfst du mit allem sein, was gerade ist - ohne Druck, ohne Erwartungen.

In diesem Kurs erfährst du eine liebevolle und unterstützende Begleitung in einer kleinen Gruppe, in welcher du die Möglichkeit hast, deiner Trauer Ausdruck zu verleihen, dich in deinem Körper zu spüren und wieder zu lernen, zu entspannen.

Wir nutzen sanfte Yogaübungen und Impulse zum Thema Trauer, um präsenter im Körper zu sein, unsere Gedanken zu beruhigen und wieder mehr Kraft und Zuversicht zu gewinnen.



Über uns:



Sylvia Steines

Yogalehrerin & Dipl. Pädagogin

www.yogamitsylvia.de

 [sylviasteines](https://www.instagram.com/sylviasteines)



Conny Scherer

Trauerbegleiterin

www.connyscherer.de

 [connyscherer_trauerbegleitung](https://www.instagram.com/connyscherer_trauerbegleitung)

Infos & Anmeldung:

Yogafuertrauernde@gmx.de