

# 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](http://www.yogamitsylvia.de)


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



Conny Scherer

Trauerbegleiterin

[www.connyscherer.de](http://www.connyscherer.de)

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

# Infos & Anmeldung:

[Yogafuertrauernde@gmx.de](mailto:Yogafuertrauernde@gmx.de)