

Eva Dietz-Goede

Yoga Kleingruppenkurs für Menschen mit Sehbehinderung

Nach einem erfolgreichen Yoga Workshop für Sehbehinderte im letzten Sommer, biete ich dieses Frühjahr erneut einen Yogakurs an, der speziell auf die Belange sehbehinderter Menschen abgestimmt ist. Durch die kleine Teilnehmerzahl ist eine ganz individuelle Praxis möglich.

Der Kurs umfasst drei Module im Abstand von jeweils 2 Wochen. Mehrere Module haben den Vorteil, dass zwischenzeitlich eigenständig ausprobiert werden kann und Raum für Rückfragen besteht.

Wann und wo?

1. Termin: 19.04.18

2. Termin: 03.05.18

3. Termin: 17.05.18

Jeweils von 19:00Uhr – ca. 21:00 Uhr

In Köln- Klettenberg

- Gute Erreichbarkeit mit der Stadtbahnlinie 18 von Köln Hbf bzw. Bonn

- Adresse und genaue Wegbeschreibung folgen nach Anmeldung (per Mail eva.dietz-goede@email.de)

Leitung: Eva Dietz-Goede, Diplom-Psychologin und Yogatherapeutin

Kosten: 95 €; ermäßigt 80 € (Studierende, Rentner, Erwerbssuchende)

Kursbeschreibung:

Schnell noch den Haushalt erledigen, rasch zum Einkaufen, berufliche Termine und das Privatleben unter einen Hut bringen. Der Alltag stellt täglich neue Herausforderungen, fordert Kraft und kann einen manchmal bis zur Erschöpfung bringen. Sehbehinderte Menschen müssen in ihrem Alltag zusätzlich Situationen meistern, die zu erhöhter Stressbelastung führen können. Den Körper und die Seele dabei in Einklang zu halten und Entspannung zu finden, fällt vielen Menschen schwer.

Hierbei kann Yoga behilflich sein. Yoga ist eine aus der indischen Philosophie stammende ganzheitliche Selbsterfahrungsmethode, die seit Jahrhunderten in Indien praktiziert wird. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und trainiert die Fähigkeit sich zu entspannen.

Die positive Wirkung des Yoga auf das individuelle Stresslevel ist inzwischen in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Auch Beschwerden wie Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen und psychische Erschöpfung sowie psychosomatische Erkrankungen werden nachweislich durch eine regelmäßige Yogapraxis gelindert.

Der Yoga-Weg eröffnet Möglichkeiten zu einem respektvollen Umgang mit sich und seinem Körper zu gelangen und damit Stressbewältigung direkt im Alltag stattfinden zu lassen. Dieser Kleingruppenkurs soll eine Einführung in die Yogapraxis geben und den Anstoß, die ersten Schritte auf dem Yoga-Weg zu gehen oder seine Grundkenntnisse zu vertiefen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und das eingeschränkte Sehvermögen wird berücksichtigt. Die Übungen werden mit Worten und Hilfestellungen angeleitet. Jede/Jeder

praktiziert auf seinem eigenen Level. Im Kurs können sich die Augen unmittelbar entspannen. Es geht darum, in der eigenen Körperwahrnehmung nach innen zu schauen, statt die Übungen von der Lehrerin abzuschauen.

Bequeme Kleidung ist mitzubringen. Für Wasser und Tee ist gesorgt. Yogamatten, Decken und Kissen sind vorhanden. Die Teilnehmerzahl ist auf 4 TeilnehmerInnen begrenzt.

Zur Leiterin: Eva Dietz-Goede ist Yogatherapeutin, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin. Die Leiterin ist selbst sehbehindert und hat den Yoga-Weg vor Jahren als optimale Methode der Stressbewältigung für sich entdeckt.

Anmeldung:

Per E-Mail an eva.dietz-goede@email.de bis 20.03.2018.

Rückfragen: per Mail oder 0160-97209087

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung bis spätestens 20.03.18 zu überweisen.

Der Platz ist nach Eingang der Kursgebühr verbindlich reserviert.

Name: Eva Dietz-Goede

Postbank München

IBAN: DE78 7001 0080 0824 5338 05

Abmeldung:

ist bis 2 Wochen vor dem Workshop ohne Angabe eines Grundes möglich. Es werden 80% der Teilnahmegebühr erstattet. Eine spätere Absage ist nur aus wichtigem Grund (z.B. Arbeitsunfähigkeit) möglich. Wird der Rücktritt anerkannt, so werden 80% der Teilnehmergebühr erstattet.

Dipl.-Psych. Eva Dietz-Goede

0160 – 97209087

eva.dietz-goede@email.de <<mailto:eva.dietz-goede@email.de>>