

05.07.2022

Entspannung to go



Mittagsmeditation

JEDEN DIENSTAG AB 08.03.2022, 12.30 BIS 13 UHR, außer in den Rheinland-Pfälzischen-Schulferien

Sarasvati Jung, Inhaberin von Yoga Svaha und zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin, führt in eine entspannte Mittagspause. Dazu nutzt sie Yoga, Meditation, Atemübungen und Achtsamkeitstraining: Lockerleichte Übungen auf Matte oder Stuhl, die wirklich jede*r kann, sorgen für eine höhere Konzentrationsfähigkeit und senken den Stresslevel.

Klanglich abgerundet wird das Ganze von Nicole Kalyani Hooock. Die Ludwigshafenerin unterstützt mit Klangschalen und Gong das Abtauchen in das eigene Sein und führt mit Schwingungen und Tönen nach innen. Ressourcen werden wieder aufgeladen und es entsteht Raum für Kreativität. - Ihr Motto: "Entspannung ist unser Lebenselixier!"

Alle Übungen können in Businesskleidung ausgeführt werden. Auf Wunsch reservieren wir Ihnen im Anschluss an die Entspannung ein Mittagessen im Hausboot.

Siehe auch: www.nicole-hooock.de

Die Anmeldung kann über dashaus@ludwigshafen.de mit dem Betreff „Entspannung + DATUM“ erfolgen. Diese muss bis spätestens zum jeweiligen Dienstag, 11 Uhr an dashaus@ludwigshafen.de erfolgen. Die Mindestteilnehmendenzahl beträgt drei Personen. Entsprechend muss bei jeder Anmeldung eine Telefonnummer hinterlegt werden, da es zu kurzfristigen Absagen kommen kann.

Die Bezahlung erfolgt vor Ort. Bitte kommen Sie ca. 5-10 Minuten früher, damit die Meditation pünktlich und ungestört beginnen kann. Matten und Desinfektionsmittel sind vorhanden. Es kann aber auch eine eigene Matte mitgebracht werden.

Ermäßigte Tickets für Schüler*innen, Student*innen, Auszubildende, Personen des Bundesfreiwilligendienstes und FSJler*innen, Schwerbehinderte mit Ausweis Merkmal B, Renter*innen mit Ausweis. Wenn es keine ermäßigten Tickets gibt, erhalten diese Personen den Vorverkaufspreis an der Abendkasse.

Grafik: Alexander Pidun

Ort: Kulturzentrum dasHaus | Saal

Einlass: 12:20 Uhr

Preis: 5 Euro, erm. 3 Euro

Datum: 05.07.2022 / 12:30 bis 13:00 Uhr

Sponsoren:

