



# Rumination

Die Fähigkeit die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen fällt vielen Menschen schwer, da sie in ihrem Alltag oft gestresst sind.

Der Rumination Workshop mit Jana Bierkämper ist ein Mix aus Asana-, Meditations- & Achtsamkeitspraxis.

Nach einer theoretischen Einführung stehen Strategien und praktische Übungen im Fokus, die wirkungsvoll in den Alltag integriert werden können.

Der Workshop richtet sich an Yogapraktizierende und Interessierte, auch ohne Vorerfahrungen.

**Sonntag, 17. März 2024**

13:45-14:30 Uhr: Begrüßung & Vorstellungsrunde, Theorieteil (ca. 40 Min)

Pause: ca. 10 Min

14:30-16:15 Uhr: Strategien und praktische Übungen, Abschluss

Anmeldung über: <https://spirityoga.de/workshops-events/>

Preis: 49€

**Ort: Spirit Yoga Studio Berlin Charlottenburg, Goethestr. 2-3, Berlin**

Ich freue mich auf Euch!

