




## Yogaworkshop: "Frühlingszauber - Dein Neuanfang durch Yoga"


Tauche ein in die erfrischende Energie des Frühlings und entdecke mit uns einen Weg zu innerem Frieden, Ausgeglichenheit und persönlichem Wachstum. Unser exklusiver Yogaworkshop bietet dir die perfekte Gelegenheit, den Neubeginn dieser Jahreszeit zu nutzen und deine individuellen Ziele zu setzen.


### Workshop-Highlights:

 **Frühlingsyoga für Körper und Geist** Lass den Winter hinter dir und wecke deine Lebensgeister mit einer speziell konzipierten Yoga-Session, die auf die Energie des Frühlings abgestimmt ist.


 **Meditation für Klarheit und Fokus** Finde Ruhe in dir selbst, um klare Ziele zu setzen. Durch geführte Meditationen wird deine Konzentration angeregt, was dir hilft bei der Definition deiner persönlichen Vision.


 **Achtsamkeitspraxis für den Alltag** Erlange die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu leben und bewusste Entscheidungen für einen Neuanfang zu treffen. Diese Praxis wird dir helfen, Stress abzubauen und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

 **Kreativer Visionen-Workshop** Gestalte deine persönliche Vision für den Frühling und setze klare Ziele. Nutze kreative Ausdrucksformen wie Malen und Schreiben, um deine Träume zu visualisieren und den Weg zu einem erfüllten Leben zu planen.

 **Gemeinschaft und Austausch** Teile deine Erfahrungen mit Gleichgesinnten, knüpfe neue Kontakte und lass dich von der positiven Energie der Gruppe inspirieren.

### Details:

 **Datum:** Montag, 25.03.2024

 **Uhrzeit:** 17:30 - 20:30 Uhr

 **Ort:** Gymnastikhalle Säbener Str. 49

### Teilnahmegebühr:

6€ für TBM-Mitglieder

15€ für Nichtmitglieder

### Anmeldung:

Über die Geschäftsstelle des TBM

Verpasse nicht die Chance, den Frühling als Neuanfang für dich zu nutzen und durch Yoga deine Ziele zu erreichen. Sei dabei und erlebe eine transformative Reise zu einem bewussten und erfüllten Leben! Ich freu mich auf dich!