

YOGA 🧘 & Natur 🌿 Tagesretreat am 20. September 2025
bei der Sportgemeinschaft Deutsche Bank e.V., 65760 Eschborn



YOGA, Naturerlebnis, Achtsamkeit, Stille ...

.... laden Dich ein, Dich neugierig, selbstfürsorglich und wertschätzend mit Dir selbst zu beschäftigen: in die Tiefe gehende körperliche, mentale und seelische Entspannung gehören ebenso dazu wie unterstützende neue Blickwinkel auf bereits Bekanntes mit Unterstützung der **Natur** und YOGA.

Positive Effekte des Aufenthalts in der **Natur** sind u.a.:

- eine Verbesserung der Atmung
- die Stärkung des Immunsystems
- die Verringerung der Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin
- Stressabbau und Stimmungsaufhellung
- Vorbeugung vor Krankheiten bzw. Unterstützung der Genesung
- Aktivierung von "Killerzellen", die gegen Krebs oder Viren kämpfen
- Verbesserung der Schlafqualität.

YOGA wirkt ganzheitlich und hat viele positive Effekte auf Körper, Geist und Seele:

- Ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung kann sich einstellen
- Energie und Vitalität werden gesteigert
- Gefühle von Ruhe, Geborgenheit und Wohlbefinden werden gestärkt
- Geistige Klarheit und eine Verbesserung der Konzentration sind erfahrbar
- Der Körper und damit das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl werden gesteigert.

Du kannst Dich in diesem Programm freuen auf

- ca. 3 Stunden YOGA (Energie-YOGA und Yin YOGA)
- ca. 4 Stunden geführte und angeleitete Übungen in der **Natur** (z.B. Körper-, Geist- & Seele-fokussierte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen)
- Zeit in der Stille zum Nachwirken lassen und zur Innenschau.

Wann, Wo und Wie kannst Du teilnehmen::

- Termin: 20. September 2025; von 9.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr
- Veranstaltungsort: Sportzentrum 65760 Eschborn, Stuttgarter Str. 7
- Kosten: 108,00 Euro
- Anmeldung bei: c.ring@db-sport.de (Sportgemeinschaft Deutsche Bank e.V.)