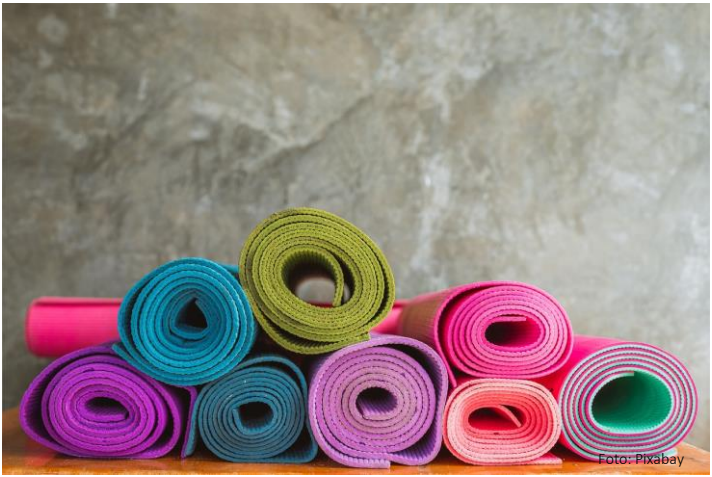
Yoga und Meditation



Suchtberatung

Caritasverband Worms e.V.
Psychosoziale Beratungsstelle für
Suchtkranke und Angehörige
Renzstraße 3
67547 Worms
Telefon: 06241 48036-310
E-Mail: vonbothmer@caritas-worms.de

caritas worms

Offene Yoga Stunde

Yoga stärkt Körper, Geist und Seele in Verbindung mit Atemtechniken, Kräftigungsübungen und Meditation und ist für jedes Alter geeignet.
Die Yoga-Praxis kann das oft jahrelang vermisste Gleichgewicht, den inneren Frieden und das allgemeine Wohlbefinden wiederherstellen. Und kann somit dazu beitragen, dem Konsum von Suchtmitteln entgegenzuwirken. In Kombination mit Therapie und anderen Behandlungsformen hilft Yoga, Suchtmuster zu durchbrechen, „festgefahrene" Denkmuster zu lösen und bietet sowohl sofortige als auch langfristige Vorteile.

Zeit: Donnerstag 9:00-10:00 Uhr
Ort: Haus am Dom
Teilnahme: Betroffene und Angehörige der Beratungsstelle, Mitarbeiter des Caritasverbandes und Mitglieder der Domgemeinde

Kursleiter Mirko von Bothmer, der seit 2001 als Suchttherapeut und Berater für den Caritasverband tätig ist. 2016 hat Herr von Bothmer seine Ausbildung zum Yoga-Lehrer in „Vinyasa-Power - Yoga" absolviert und bietet seitdem regelmäßig Yoga-Stunden an.
Bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Um Anmeldung wird gebeten.

06241 48036-310