

# ZEIT FÜR MICH UND UNS



## YOGA\*

Mit einfachen Yogaübungen lernen Sie Ihren Alltag zu entschleunigen, Ihre Gedanken zur Ruhe zu bringen und neue Kraft zu schöpfen. Eine Yogastunde in der Sie mit verschiedenen Atemtechniken und fließenden Bewegungen sanft aktiv sind. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hier finden Sie ausreichend Raum um Yoga individuell für Sie zu erfahren – unsere Kursleitung holt Sie da ab wo Sie gerade stehen.

## AUTOGENES\* TRAINING

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft können Sie sich in kurzer Zeit mit autogenem Training in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung versetzen. Stress kann abgebaut und sogar Schlafprobleme gelindert werden. Autogenes Training kann jeder erlernen – unabhängig vom Alter und der persönlichen körperlichen Fitness.

## PROGRESSIVE\* MUSKELENTSPANNUNG

Die Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte und effektive Entspannungs- und Achtsamkeitsmethode, die leicht zu erlernen und jeder Zeit an jedem Ort anzuwenden ist. Ihre Wirkungsweise basiert auf dem Prinzip, Entspannung durch gezielte körperliche Anspannung herbeizuführen. Dies aktiviert die Selbstheilungskräfte und dadurch können viele alltägliche Beschwerden reguliert werden.

\*Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

**Arche Noah**  
Frauen- und Elternzentrum

in Furth im Wald, Bad Kötzting & Cham



📍 Nähere Informationen zu unseren Kurszeiten und weitere Angebote finden Sie unter: [www.arche-noah-opf.de](http://www.arche-noah-opf.de)

☎ Furth im Wald 09973 | 805367 • Bad Kötzting 09941 | 4014490