

## Entspannungs- & Meditationsabende 2025

... ein Abend mit kleinen Yogaeinheiten, verschiedenen Entspannungstechniken, Musik, Tanz, Meditation und Achtsamkeitsübungen für mehr Ruhe und Entspannung.

Die Übungen verbessern das seelische Gleichgewicht, stärken das Immunsystem und verbessern das Wohlbefinden.

Meditieren und entspannen kann jeder, unabhängig von Alter oder körperlichem Zustand. Sie benötigen keine besonderen Voraussetzungen. Wir entspannen und meditieren in einer kleinen Gruppe von Erwachsenen in einer gemütlichen und ruhigen Umgebung in der Sie sich wohlfühlen werden – im Sitzen auf einem Kissen, auf einem Stuhl oder im Liegen auf einer Yogamatte – ganz wie Sie es möchten und es angenehm ist.

„Silke und Simone sind ein sehr liebenswürdiges, innovatives, tolles Team. Es macht viel Freude.“

„Ein Abend nur für mich, um zur Ruhe zu kommen. Es ist eine prima Mischung aus Meditation, Entspannung und Tanz“

„Ruhe, Entspannung, Freude und liebenswerte Menschen um mich. Das tut meiner Seele gut.“

Termine im Familienzentrum Bönningheim, Zugang Neukircher Straße 14

**08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./26.02./12.03./19.03./26.03./02.04.  
2025**

jeweils von 19.00 -20.00 Uhr

Kursgebühr: 145 €

Bitte mitbringen:

Unterlage/Yogamatte, Kissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Anmeldung ab sofort bis spätestens 01.12.2024 an: [info@yoki.fit](mailto:info@yoki.fit)

Durch die Entspannung und Meditation führt das bekannte YoKi-Team

Silke Pliening und Simone Wagner.