



Der Judo Club Schiefbahn JCS präsentiert:

FRAU
LEBEN
FREIHEIT


3. Benefiz Yoga

Spüre deine Kraft beim Hatha, komm zur Ruhe mit Yin und schenke dir positive Energie im Yoga Nidra.

Im Rahmen des **Weltfrauentages 2024** bieten wir ein ganz besonderes Event an: Einen Yoga-Workshop von Frauen für Frauen und Selbstverteidigung für Frauen. **Für Frauen ab 14 Jahren, Teilnehmerbegrenzung 45 Personen.**

Mit Körper, Geist und Seele.

DER ERLÖS GEHT AN DEN KINDERSCHUTZBUND WILLICH UND AN DAS FRAUENHAUS VIERSEN

- Termine:** Samstag 9. März 2024, 12.30 - 18.00 Uhr Yoga 45,-€
Sonntag 10. März 2024, 12.30 - 16.00 Uhr Selbstverteidigung 15,-€
- Ort:** Kulturhalle Schiefbahn,
Schulstraße 14, 47877 Willich
- Teilnahmegebühr:** Beide Tage 50,- € zusammen, Tage können auch einzeln gebucht werden
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung im Zwiebellook,
dicke Socken, Matte, Sitzkissen, Decke
- Yogalehrerin:** **Meike Nachtwey** / Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Yogalehrerin / Yogatherapeutin (DeGYT)
- Selbstverteidigung:** **Daniela Töller**, Gewaltpräventionstrainerin
1. Dan Taekwondo **Defense**, zertifizierte Traumapädagogin
- Anmeldung:** **Daniela Töller** / zertifizierte Yogalehrerin nach DPS
dani.yoga@gmx.de oder  0177 - 747 64 18

