



DEM LEBEN  
IN ZEITEN  
DER TRAUER  
BEGEGNEN



YOGA AM SAMSTAGNACHMITTAG



## Jedes Leben birgt wie das Meer ungeahnte Strömungen und Tiefen. Wenn dein Leben durch den Tod einer dir nahe stehenden Person oder einen schmerzvollen Abschied hohe Wellen schlägt, hilft ein Blick auf das Meer in dir.

Nimm dir Zeit und Raum für deine Trauer und lerne Atem- und Körperübungen aus dem Yoga kennen, die dich besonders unterstützen. Im Fokus der Übungen stehen eine bewusste Selbstwahrnehmung, die eigene Lebendigkeit und eine bewusste Entspannung von Körper und Geist. Entwickle deine Bereitschaft den ewigen Wandel allen Lebens anzunehmen und dem Leben auch in Zeiten der Trauer mit Offenheit zu begegnen.

**Wir laden dich herzlich ein teilzunehmen, unabhängig von Yoga-Vorerfahrung und Alter. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein großes Tuch und ein bisschen Zeit ...**

**Wir bitten um eine Anmeldung im Voraus und freuen uns auf Dich!**

## Termine 2024

17.02. | 27.04. | 20.07. | 23.11. | 14.12.  
14-16.30 Uhr

## Wo

Talstr. 29 (Hinterhaus, 3. Stock)  
Heinrich-Hansjakob-Haus

## Leitung Hatha-Yoga

**Anna Martensen**

## Kontakt und Anmeldung

**Hospizgruppe Freiburg e. V.**

Anna Tonzer

Tel. 0761-8814988 oder

[hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de](mailto:hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de)

[www.hospizgruppe-freiburg.de](http://www.hospizgruppe-freiburg.de)

## Kosten

10 € pro Termin



HOSPIZGRUPPEFREIBURG.EV.