



EINLADUNG

BEWUSST LEBEN MIT YOGA + WERTSCHÄTZUNG

ein neues Angebot im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff als fester Kurs über 3 Monate für das 2. Quartal 2026

- Jeden 2. und 4. Montagvormittag im April, Mai und Juni 2026

um 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Anmeldeschluss 15.03.2026 - Teilnehmerzahl begrenzt

Leitung: Brigitte Venker. Kursteilnahme in Eigenverantwortung

Die **moderne Psychologie** hat intensiv geforscht zum Thema „**Umgang mit Stress**“. Dabei wurden altbekannte Übungen aus dem **Yoga** wiederentdeckt. Ebenfalls bestätigt die Hirnforschung, was die Fähigkeit stärkt, auch mit Schwierigem umzugehen. Dazu gehört die **bewusste Wertschätzung** all dessen, was gut läuft, die **bewusste Aufmerksamkeit** für das, woran ich mich freuen kann, wo ich Beistand finde.

Im Kurs werden dazu **praktische Methoden** vermittelt, die bei regelmäßiger Übung die Körperwahrnehmung schärfen, Selbstheilungskräfte stärken und Stress abbauen. Sie wollen darin **unterstützen, das eigene Leben bewusst zu gestalten.**

Seit 2009 bin ich ehrenamtlich als Psychologin und Yoga- + Meditationslehrerin im Gemeindezentrum / Isenberg-Treff / 60-plus-Zentrum Rü unterwegs. Anfangs mit Lachyoga, später mit dem offenen Kurs „Yoga + Meditation + Stuhl“, der Ende September 2025 ausläuft. Großartig finde ich es, was das Haus, Leitung und Team, Kirche, Kommune und alle, die die Kosten mittragen, uns als Bürger mit großem Engagement und Herz zur Verfügung stellt. Danke. Brigitte Venker.