

Kontakt

Z-Ar-T

Atelier für Kunst und Kunsttherapie

Schulstraße 26

73312 Geislingen

www.z-art-therapie-atelier.de

 Atelier für Kunst und Kunsttherapie

 Z-Ar-T

Tel.: 0174 9822005

E-Mail: verena.menzel@gmx.ne

Verena Menzel

Kunsttherapeutin M. A.

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Entspannungstherapeutin

Coach

Ausbildung in Vinyasa Yoga an der Paracelsus Schule
von Fabienne Hackler-Feil und Anke Jung, Kempten

Anmeldung / Buchung unter

<https://z-art-therapie-atelier.de> oder

E-Mail: verena.menzel@gmx.ne

Kosten

35 EUR inkl. MwSt. für 120 Minuten

Kaiser Bier-Club-Mitglieder 30 EUR

2 Getränke sind enthalten

Ablauf

Kennenlernrunde, eine Yogaeinheit (angepasst an die
Fähigkeiten der Gruppenteilnehmenden), gemütliches
Beisammensein

Z-Ar-T
Atelier für Kunst
und Kunsttherapie



Bieryoga

Bieryoga

Was macht Yoga so einzigartig?

Das ganz Besondere am Yoga ist, dass es unsere Bedürfnisse so ganzheitlich erfasst. Es spricht Körper, Geist und Seele oder auch Gefühle gleichzeitig an. Es verbindet körperliche Aktivierung/ Bewegung mit Entspannung und gibt immer einen kleinen Impuls mit auf den Weg um darüber nachzudenken und nachzuspüren.

Was ist Bieryoga?

Beim Bieryoga darf man natürlich alles nicht so „bierernst“ nehmen. Es besteht aus einer guten Mischung aus körperlicher Aktivierung, Entspannung, Achtsamkeit, einer großen Portion Humor und einem fröhlichen Miteinander!

Während einer Yogaeinheit wird humorvoll die Bierflasche als eine Art Hantel oder als eine bewusste Achtsamkeitspause mit genussvollem Schluck aus der Flasche eingesetzt. Das macht nicht nur gute Laune sondern erweitert auch das Wahrnehmen der Geschmacksvielfalt des köstlichen Getränks.

Muss ich da was können?

Nein. Mitmachen kann jeder! Der Spaß und die Offenheit, mal was Neues auszuprobieren, zählt. Es empfiehlt sich Handtücher mitzubringen, um darauf angenehm zu sitzen, und falls auch mal eine Flasche fällt. Wer hat, kann gerne eine Matte mitbringen.

Kursleitung:

Verena Menzel

Termine:

Siehe <https://z-art-therapie-atelier.de>

Ich freu mich auf einen lustigen Abend mit euch!

In Kooperation mit der Kaiser-Brauerei Geislingen

