



Z-Ar-T
Atelier für Kunst
und Kunsttherapie



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

 atelierkunsttherapie

Verena Menzel

Tel.: 0174 9822005

E-Mail: buchung@z-art-therapie-atelier.de

Sonja Thiemann

Tel.: 0173 8847390

E-Mail: sonja.t@z-art-therapie-atelier.de

Das Atelier liegt im 3. Stock

Info / Anmeldung / Buchung unter

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

oder <https://widget.fitogram.pro/z-ar-t?w=/list-view>

oder E-Mail: buchung@z-art-therapie-atelier.de



Yoga



Buchung auf Fitogram



auf der Homepage

Kursleitung



Verena Menzel

Kunsttherapeutin M. A.
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungstherapeutin
Coach, Mentorin
Hatha und Vinyasa Yogatrainerin
Traumabasiertes Achtsamkeitsyoga



Sonja Thiemann

Hatha und Vinyasa Yogatrainerin
Zyklus Yoga Teacher
Traumabasiertes Achtsamkeitsyoga
Klangtrainerin
Yin Yogatrainerin

Yoga ist:

- den Geist zur Ruhe bringen
 - den Gefühlen Raum geben
 - sich Zeit für sich selbst nehmen
 - sich selbst besser spüren
 - eigene Stärken entdecken und ausleben
 - sich auch mal den eigenen Schattenseiten zuwenden
 - bewusster, achtsamer sein
 - auf dem Weg sein
- alles zusammen und noch viel mehr

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.

Wir bieten Flexibilität!

Jede Woche kann gewählt werden ob der Termin

1. vor Ort im bunten Haus besucht wird,
2. Live via Zoom von Zuhause aus dabei, oder
3. als Watch later Link mit flexibler Zeiteinteilung.
(Eine Aufnahme der Stunde steht 6 Tage online zur Verfügung)

