

Wer kennt das nicht? Stress bei der Arbeit oder Hektik im Familienalltag. Wir fühlen uns ausgelaugt, sind gereizt, leiden vielleicht unter Schlafstörungen und haben Rücken- oder Kopfschmerzen – kurz: Kraft und Freude sind aufgebraucht. Doch wie finden wir unsere Energien wieder? Wie können wir unsere verschütteten Kraftressourcen wieder beleben und lernen, innerlich gelassen zu bleiben?

BEWEGLICH SEIN – statt einzurosten

ACHTSAM SEIN – statt ständig Multitasking

ENTSPANNT SEIN – trotz Stress

## In der Ruhe liegt die **KRAFT**

Yoga ist eine erprobte Technik für Körper und Geist mit langer Tradition, die Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung kombiniert. Gerade für unser modernes Leben mit viel Stress und wenig Bewegung bietet Yoga einen idealen Ausgleich für unseren Körper und einen Weg zu innerer Gelassenheit. Im Mai 2012 haben Ute und Thomas Held das Yogazentrum Meerbeck eröffnet. Das Angebot umfasst außer Yogakursen für Einsteiger und Fortgeschrittene auch Kurse, Workshops und Vorträge zu Tai Chi Chuan, Qigong, Rückenschule, Klangschalen-Meditation und zum Umgang mit Stress nach der MBSR - Methode. Seit Jahresbeginn erweitern die Traditionelle Thai Yogamassage und freies Aufstellen das Ange-



Ute & Thomas Held

botsspektrum des Yogazentrums Meerbeck. Die Kosten für die Teilnahme an den Yoga- und Rückenschulkursen sind erstattungsfähig bei den gesetzlichen Krankenkassen.

Ausführliche Informationen zu den zahlreichen Angeboten finden Sie im Internet unter [www.yogazentrum-meerbeck.de](http://www.yogazentrum-meerbeck.de).

**GELASSEN BLEIBEN  
IM STRESS (MBSR)**

**Freitag, 8. März 2013**

**Vortrag**

**19.00 - 21.00 Uhr**

**12./13. April 2013**

**MBSR-Basiskurs**

**Fr. 18.30 - 21.00 Uhr  
& Sa. 10.00 - 17.30 Uhr**

**NEUE KURSE  
AB APRIL!**

YOGA  
ZENTRUM

MEERBECK

**Yogazentrum Meerbeck**

Eingang Enge Straße

**31715 Meerbeck**

Telefon (05721) 8 982422

[www.yogazentrum-meerbeck.de](http://www.yogazentrum-meerbeck.de)