station s

stille
mittendrin

Yoga in der Fastenzeit – loslassen und inneren Frieden finden

Eine Einladung, die Verpflichtungen des Alltags loszulassen. Gedanken, eigene Ansprüche und Anspannungen ablegen. Den Lärm im Außen und die Unruhe im Inneren leiser werden lassen.

Einfach da sein. Nichts leisten müssen. Entspannen und verweilen.

Zwei Abende – einzeln oder als Reihe besuchbar – laden ein, Körper, Atem und Geist bewusst wahrzunehmen und sich neu auszurichten.

Mit sanften Übungen aus dem Yin- und Hatha Yoga öffnen wir Raum für Bewegung und Stille. Wir mobilisieren die Wirbelsäule, kommen innerlich ins Gleichgewicht, richten uns auf – körperlich und seelisch. Impulse begleiten uns durch die beiden Abende und helfen uns geistig und körperlich loszulassen und inneren Frieden zu finden.

Ein Kurs für alle, die in der Fastenzeit das Loslassen üben möchten, um gelassener durch diese Zeit zu kommen. Für bewegungsfreudige Anfänger:innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Pullover für die Entspannung. Anschließend besteht die Möglichkeit, die gewonnene Ruhe bei Stille mittendrin zu vertiefen.

Mittwoch, 4. März 2026 | Loslassen mit Yin-Yoga

Mittwoch, 18. März 2026 | Inneren Frieden finden mit Hatha-Yoga

jeweils 18.00 – 18.50
Kurse können einzeln oder als Reihe besucht werden.

Eva Ahlers, Yoga-Lehrerin
Kirstin Kruger-Weiß

Kosten: € 10
Anmeldung bitte bis 25. Februar 2026.

Raum der Stille

station s
Das Spirituelle Zentrum der Kath. Kirche
Seidenstraße 39 | 70174 Stuttgart
www.station-s.de | station-s.stuttgart@drs.de