



# Sanftes Yoga & Stressregulation

## Tagesseminar mit Nea & Mara

15. Mai 2021

Bei sich ankommen durch heilsames  
Yoga und achtsame Stressverarbeitung

*Dieses Tagesseminar gibt dir Zeit und  
Raum, mit dir selbst in Kontakt zu  
kommen. Wir begleiten dich achtsam  
mit einfachen Yoga- und Bewegungs-  
Übungen, Imaginationen  
und Mediationen durch den Tag.  
Du erhältst Inputs und erprobst  
Möglichkeiten der Stressverarbeitung.  
Im sicheren Rahmen kannst du  
deinen Körper erspüren und mehr bei  
dir ankommen.*

**9:00 Uhr - 17:30 Uhr**

*Ort: Yoga Forum,  
Marktgasse 28  
8400 Winterthur*

*Preis: 180.- CHF*

### Nea Tall



Systemisch-integrative  
Einzel- und  
Paartherapie,  
Craniosacral-Therapie,  
Traumatherapie,  
Supervision und  
Seminare

[www.nea-tall.ch](http://www.nea-tall.ch)

### Mara Heer

Yoga, Massage, Heil-  
arbeit und Biodanza.  
Seminare im Bereich  
Yoga, Gemeinschafts-  
bildung, Berührung und  
genussvolles Leben

[www.Mara-Serena.com](http://www.Mara-Serena.com)



Anmeldungen an  
[praxis@nea-tall.ch](mailto:praxis@nea-tall.ch)