



## divali yoga safe space mit Katrin und Jessica

.....  
Du möchtest dich gerne besser kennen lernen? Du suchst den Austausch mit anderen, bei dem du ganz du selbst sein und ungeschminkt mitteilen kannst, was du gerade fühlst, was dich gerade beschäftigt?



Dann freuen wir uns sehr, dich bei unserem neuen **divali yoga safe space** mit Katrin und Jessica begrüßen zu dürfen.

.....  
**Freitag, 03.12.21, 18:00 – 20:00 Uhr**  
.....

Vertrauen, Ehrlichkeit, Respekt, Wahrheit und ein wertschätzendes Miteinander sollen die Werte des *divali yoga safe space* sein. Wir wollen gemeinsam teilen, was uns gerade bewegt und was uns wirklich am Herzen liegt. In einem geschützten Raum üben wir aus unserer eigenen Wahrheit und Intuition heraus zu sprechen, anstatt wie gewohnt aus einem konditionierten Verstand. Begleitend dazu praktizieren wir eine sanfte Yoga-Praxis, meditieren gemeinsam oder gehen in die Tiefenentspannung.

Beim *divali yoga safe space* befindest du dich die ganze Zeit in einem geschützten Raum und das hat eine Bedeutung. Im *safe space* ist niemand außen vor. Alle nehmen den gleichen Platz ein - und es spielt überhaupt keine Rolle, was du in deinem alltäglichen Leben tust, welchen Beruf du hast, wie alt du bist, wo du wohnst und mit wem. Lass dich überraschen und sei offen, Neues zu entdecken und deinen Horizont zu erweitern. Der *divali yoga safe space* ist eine Einladung, dir selbst näherzukommen und in den Austausch mit anderen zu gehen.



Wichtig: Der *divali yoga safe space* ist kein Treffen, bei dem Religionen, Dogmen oder Ähnliches Raum bekommen. Vielmehr wollen wir gemeinsam wachsen, uns austauschen, zusammenkommen und uns gegenseitig unterstützen. Und eine Prise Humor darf natürlich auch nicht fehlen :-)

Nach dem ersten Treffen am 3. Dezember planen wir, den *divali yoga safe space* regelmäßig stattfinden zu lassen. Jedes weitere Treffen soll ein übergeordnetes Thema oder eine konkrete Intention haben. Darüber hinaus möchten wir auch regelmäßig Gäste einladen - zum Beispiel Madelien und Jasmin zum Mantrasingen und Karsten von [rinke-therapie.de](http://rinke-therapie.de) zum Thema Stressprävention. Zu starre Strukturen wird es aber nicht geben, denn auch wir möchten offen sein für alles, was kommt. Vorschläge sind jederzeit willkommen.

Wir freuen uns auf euch,  
Katrin und Jessica

Maximale Teilnehmerzahl: **10 Personen (Studio oder Online)**

**Gebühr: 18 Euro (Einzelkarte)**

**Für divali Abo- oder Kartenbesitzer: im Abo enthalten bzw. 3 Einheiten**

**Anmeldung erforderlich unter [info@divali-yoga.de](mailto:info@divali-yoga.de), direkt im Studio in der Heinrich-Lemberg-Straße 19a oder Buchung über [eversports](http://eversports.de).**