



veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (<https://www.bjv.de>)

[Startseite](#) > 20200212-Netzwerktreffen mit Yoga im Münchner Le Méridien

[FG Chancengleichheit](#) ^[1] | Le Méridien

Netzwerktreffen mit Yoga im Münchner Le Méridien ^[2]

Zeit:

Donnerstag, 12. März 2020 -
19:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort:

Le Méridien, Bayerstraße 41, 80335 München

Liebe Kolleginnen,

wir starten in ein bewegtes Jahr mit Yoga, Personal Training und weiteren motivierenden Treffen für Körper, Seele und Geist. Den Anfang macht die Yoga- und Meditationstrainerin Gina Weber mit dem Mini-Workshop ?Finde Ruhe im Alltag mit Yoga?.

Die Themen Ruhe und Gelassenheit spielen sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag eine große Rolle. Sie haben viel mit unserer Lebenszufriedenheit und unserer körperlichen sowie mentalen Kraft zu tun.

Yoga bietet dabei eine gute Unterstützung. Die Übungen lassen sich nahezu an jedem Ort und jederzeit machen. Die Verbindung zwischen einem ruhigen Atem und einer kraftvollen Bewegung löst Verspannungen im Körper und auch im Geist. Die Gedanken für einen Moment ziehen zu lassen, denn alles Wichtige kommt wieder ? dazu erzählt Gina uns noch mehr und macht anschließend eine Stunde Yoga mit uns.

Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Für jede ist eine passende Variante dabei. Und anschließend können wir den Abend gemeinsam ausklingen lassen. Wir treffen uns

**Donnerstag, 12. März 2020, 19.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr
im Le Méridien, Bayerstraße 41, 80335 München (direkt am Hauptbahnhof)**

Zur Workshop-Leiterin: Gina Weber hat in München das [Pop-Up-Yoga](#) ^[3] etabliert mit dem Hintergrund, an jedem Ort zur Ruhe zu kommen. An vielen verschiedenen Locations in

München nimmt sie Yogis mit auf den Weg in die tiefe Entspannung, und das mitten in der Großstadt: im Englischen Garten, vor der Staatskanzlei, im Rosengarten oder auf dem Olympiaberg.

Das macht sie auf Spendenbasis, denn sie will jedem Yoga zugänglich machen. Gina Weber macht seit 15 Jahren zudem transzendente Meditation und sucht auf der ganzen Welt auf vielen Festivals nach inspirierenden Lehrern von denen sie lernen kann.

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens **Montag, 2. März**, per E-Mail an Selina Doulah, doulah@web.de ^[4]. Schreibt in die Anmeldung eure Telefonnummer und gebt uns Bescheid, ob ihr eine eigene Yoga- oder Isomatte mitbringen könnt. Ebenso bitten wir um Info (Tischreservierung), wer anschließend noch dabeisein möchte (es gibt große Waschräume zum Umkleiden). Schnell sein lohnt sich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir freuen uns auf euch!

Herzliche Grüße

Selina Doulah im Namen des Vorstandes der
Fachgruppe Chancengleichheit ^[5]

Source URL: <https://www.bjv.de/termin/normaler-termin/20200212-netzwerktreffen-mit-yoga-im-muenchner-le-meridien>

Links:

[1] <https://www.bjv.de/node/977>

[2] <https://www.bjv.de/termin/normaler-termin/20200212-netzwerktreffen-mit-yoga-im-muenchner-le-meridien>

[3] <https://www.popupyogamuc.com/>

[4] <mailto:doulah@web.de?subject=Anmeldung%20Netzwerktreffen%20mit%20Yoga>

[5] <http://www.bjv.de/chancengleichheit>