



# YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

## Freudvolle und sanfte Begleitung

Menschen in ihren Sterbephasen Raum und  
Vertrauen schenken



Es ist wertvoll, den Prozess des Sterbens näher zu beleuchten und hilft uns, Vertrauen im Umgang mit dem Sterben zu gewinnen. Praktische Übungen tragen dazu bei, uns den Wandlungsphasen anzunähern, um eine heilsam Atmosphäre zu ermöglichen.

**Referentinnen: Shakti Siedler**, Meditations- und Yogalehrerin BYO/EYU, langjährige Erfahrung in ehrenamtlicher Hospizbegleitung  
**Verena Koppensteiner-Lienhart**, Yogalehrerin BYO/EYU, DGKS mit langjähriger Hospiz- und Palliativverfahren

**Datum:** Samstag, 23.01.2021

**Zeit:** 14h-18h

**Kosten:** Euro 60.--

**Ort:** YOGA Mitte, Innsbruck

**Anmeldung:** [office@yoga-mitte.at](mailto:office@yoga-mitte.at)

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: [office@yoga-mitte.at](mailto:office@yoga-mitte.at) oder

Telefon: 0677 – 63 11 39 96