

# Karen Werding

Fortbildung  
**GEW YOGA Online**  
Modul 1

Grundschullehrerin  
Zertifizierte Vinyasa Yogalehrerin  
Zertifizierte Yin Yogalehrerin  
Lehrerin für Kinderyoga  
Meditationslehrerin



## Flow & Relax

### Mit Yoga entspannt in die Vorweihnachtszeit

Im Vordergrund steht das Erleben einer kreativen Vinyasa Yogastunde. Ich vermittele dir Yoga mit einer Prise Leichtigkeit und Humor. Vinyasa ist eine fließende, dynamische Yogaart, die dich körperlich und geistig kräftigt und gleichzeitig sanft entspannt.

„Yoga is not about touching your toes, it’s about what you learn on the way down.“  
(Judith Lasater)

Für alle Level geeignet. Gib bei der Anmeldung gerne an, ob du Vorerfahrung im Yoga hast.

**Mittwoch, 01. Dezember 2021 | 16.00 - 17.30 Uhr**

**Web-Seminar - Zugangsdaten nach Anmeldung**

**Referentin: Karen Werding**

Anmeldung bis zum 28.11.2021 an: [mettmann@gew-nrw.de](mailto:mettmann@gew-nrw.de) | Kosten: GEW 0€ | Nicht-GEW 10€ (Vorabüberweisung)

Ansprechpartnerin: Dorthe Mengel ([dorthe.mengel@gew-nrw.de](mailto:dorthe.mengel@gew-nrw.de)), GEW Mettmann