

Workshop  
**Wie kann der Einzelne Depressionen entgegensteuern?**  
Mittwoch, 5. April von 18 – 21 Uhr



Der Geistesforscher und Yoga-Experte Heinz Grill hat aktuell auf seiner Webseite ein Konzept veröffentlicht, wie der Einzelne leichten und mittelschweren Depressionen sinnvoll entgegensteuern kann. Darin sind 16 grundsätzliche Punkte sowie 17 konkrete Übungen beschrieben um dies erfolgreich umzusetzen.

Im Workshop werden wir einige dieser grundsätzlichen Punkte erarbeiten und ausgewählte praktische Übungen so trainieren, dass jede/r diese in der eigenen Lebenspraxis erfolgreich umsetzen kann.

**Wann?** Mittwoch, den 5. April von 18.00 – 21.00 Uhr

**Wo?** Studio für Yoga & Lebensgestaltung

**Referent:** Horst Stern, Dipl. Sozialpädagoge (FH), Yogalehrer

Gebühr: € 35.-

**Anmeldung:** Bitte per E-Mail bis spätestens 3. April 2023  
[info@yoga-in-pforzheim.de](mailto:info@yoga-in-pforzheim.de)