



19.10.2021

In der Ruhe liegt die Kraft

Namaste! Am Samstag, 23. Oktober 2021, um 15 Uhr lässt der Yoga-Workshop mit Ester Ortz vom Yogastudio Yogata den Stress des Alltags vergessen. Nach einer inspirierenden Kurzführung durch die Ständige Sammlung des Clemens Sels Museums Neuss folgt eine 60-minütige Yoga-Einheit. Dabei stehen Erholung und das Loslassen alltäglicher Stressfaktoren im Vordergrund. Geistige und körperliche Entspannung werden durch einen beruhigenden Blick in die Natur vervollständigt.

Vorkenntnisse sind für die Yoga-Einheit nicht erforderlich. Empfohlen wird neben Freizeit- oder Sportkleidung auch das Mitbringen eines Getränkes. Der Workshop dauert insgesamt 90 Minuten und kostet zehn Euro pro Person zuzüglich des Eintritts. Eine vorherige Anmeldung unter www.clemens-sels-museum-neuss.de/kalender ist erforderlich. Weitere Yoga-Workshop-Termine finden am 27. November und 18. Dezember 2021 jeweils um 15 Uhr statt.

Aktuelle Informationen sind auf der Website des Museums unter www.clemens-sels-museum-neuss.de oder telefonisch unter der Rufnummer 02131/904141 erhältlich.

(Stand: 19.10.2021, Kro)

Die Textversion finden Sie: [hier](#).