



# MIT MEDITATION & YOGA

*wieder zurück ins Leben*

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen (Depression, Burnout etc.)

---

Start: Montag, den 11.10.2021 | weitere Termine: jeden Montag um 19:00 bis 21:00 Uhr | Wo: aus gegebenen Anlass startet die Gruppe online

Mediation und Yoga haben mein psychisches Wohlbefinden verbessert und mich so manches depressive Loch überwinden lassen. Mein Wunsch ist es, gemeinsam Meditation und Yoga zu praktizieren und sich über die gemachten Erfahrungen, Fortschritte, aber auch aktuellen Herausforderungen der Krankheit auszutauschen.

Wenn du dich angesprochen fühlst, weil du Meditation und Yoga in dein Leben integrieren möchtest und ebenfalls an einer psychischen Erkrankung leidest, dann werde Teil dieser besonderen Gruppe. Ich möchte diese Gruppe gründen und alle weiteren Infos erhältst du bei Kiss, siehe unten.

Vorkenntnisse in Meditation und Yoga sind nicht erforderlich. Ich habe 2018 eine Yoga-lehrer-Ausbildung absolvierte.

Kiss Nürnberg • Fürth • Erlangen  
Kontakt- und Informationsstelle  
Selbsthilfegruppen

Standort Nürnberg  
Am Plärrer 15  
90443 Nürnberg  
Telefon 0911 234 94 49  
Fax 0911 234 94 48  
[nuernberg@kiss-mfr.de](mailto:nuernberg@kiss-mfr.de)

---