

Der Juni wird zum Achtsamkeitsmonat!



Dafür haben wir, die Oase, ein **Programm** zusammengestellt, das für alle Studierenden **kostenfrei** zugänglich ist. Sei ein Teil der Bewegung und freue dich auf ein vielfältiges Angebot, welches dir einen Einblick in unterschiedliche Methoden gibt, die deinen Studialltag achtsamer und schöner gestalten. Weitere Infos zu den Veranstaltungen findest du auf **Facebook**.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					Earth Dance* <i>mit Laura und Julika</i> ab 19:00 Mosaique
3	4	5	6	Pfingsten	7
OASE ab 11:00 Hörsaalgang / Draußen	Ashtanga Vinyasa Yoga * <i>mit Rena</i> 17:30 Kurpark / Mosaique	Achtsamkeitsworkshop <i>mit Sabine Heggemann</i> 15:30 C 11.320			
	QiGong * 17:00 Checkpoint Queer		Mantra Meditation <i>mit Marlon</i> 17:00 C11.307		
10	11	12	13	14	15
	Ashtanga Vinyasa Yoga * <i>mit Rena</i> 17:30 Uhr Kurpark / Mosaique	Circling Meditation <i>mit Marlene</i> 13:30 C6.026	Leseimpuls <i>mit Ina</i> 11:45 - 12:15 Tiny House	Yin Yoga <i>mit Sophie</i> 16:30 - 18:00 Studio 21	
	Klangschalen Meditation ** <i>mit Saskia</i> 19.30 Heilhaus	Achtsame Stressreduktion <i>mit Michaela Eggers</i> 17:00 C11.320	Meditation <i>mit Anna</i> 17:00 C 11.307	?	
17	18	19	20	21	22
OASE ab 12:00 Zwischen Gebäude 8 und 9	Ashtanga Vinyasa Yoga * <i>mit Rena</i> 17:30 Kurpark / Mosaique	Bewusstes Yoga <i>mit Nadine</i> 16:00 - 17:30 Studio 21	Leseimpuls <i>mit Ina</i> 11:45 - 12:15 Tiny House	Vinyasa <i>mit Sophie</i> 15:00 - 16:30 Studio 21	
Meditation <i>mit EHG</i> 17:00 Raum der Stille	QiGong * 17:00 Checkpoint Queer		Achtsamkeitsmeditation <i>mit Marcel</i> 17:00 C 11.307		
24	25	26	27	28	29
Waldbaden <i>mit Marcel / Pauli</i> 14:00 Treffpunkt Biotop	Ashtanga Vinyasa Yoga * <i>mit Rena</i> 17:30 Kurpark / Mosaique	OASE ab 11:00 Mensawiese	Leseimpuls <i>mit Ina</i> 11:45 - 12:15 Tiny House		
	Handpan <i>mit Lia</i> 16:00 - 17:30 C 11.307	Kino-Abend <i>mit Naturdoku</i> 20:15 - 22:00 Plan B	Mindful Meditation <i>mit Sophie</i> 17:00 C 11.307		

Workshops Yoga Meditation Anderes

* Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um ein reguläres externes Angebot, Spendenempfehlung 5-10 Euro

** Neben einer Spende ist hier eine zusätzliche Anmeldung erforderlich unter sioase@leuphana.de

