



**Cape Yoga Tag**  
**Nervensystem beruhigen, Vagusnerv stärken**  
31.05.2026, 10.00 - 16.30 Uhr mit Bettina & Jennifer

Yoga ist ein wirksames Instrument, um das Nervensystem zu beruhigen, Stress abzubauen und den Körper vom Sympathikus (Kampf- oder Fluchtmodus) in den Parasympathikus (Ruhe- und Verdauungsmodus) zu begleiten. Durch sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Erdung kann der Vagusnerv aktiviert und somit das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Mit Hilfe von verschiedenen Yogaübungen, einer stabilisierenden Praxis und Pranayama, angeleitet von Bettina und regenerativem Yin Yoga und Yoga- Nidra, angeleitet durch Jennifer, werden wir an diesem Tag die Balance und Harmonie einladen und gemeinsam praktizieren.

Bitte Yogamatte und bequeme Kleidung mitbringen!

**Programm**

10.00 - 11.30	Yogapraxis stabilisierend für Körper und Geist mit Bettina
11.30 - 12.00	Pause
12.00 - 13.30	Yoga Grundlagen und Tipps für die eigenständige Praxis mit Jennifer & Bettina
13.30 - 15.00	Yin Yoga, Yoga-Nidra und Klang-Bad mit Jennifer
15.00 - 16.30	Picknick im Raum mit ayurvedischen Köstlichkeiten

**Yogalehrerinnen** **Bettina Hartmann, Jennifer Beirs**

**Teilnehmerinnen** max. 10 Frauen

**Ort** Cape-Stiftung, Holsteinische Str. 26, 3. Etage  
10717 Berlin-Wilmersdorf

**Anmeldung** info@cape-stiftung.de oder Yoga-Chat

**Spende** 35 Euro

Spendenkonto Deutsche Bank  
Cape-Stiftung Stichwort Yogatag Cape  
IBAN: DE17 1007 0100 0271 5670 00 BIC: DEUTDE33XXX