



Sanftes Yoga „Yin & Yang“ und Meditation zum Stressabbau in Fischerhude

Dieser Kurs ist für alle, die die beruhigende Wirkung des eher passiven Yin Yogas kennenlernen möchten, ergänzt um sanfte Asanas. In jeder Stunde führe ich Dich zudem in eine entspannende Meditation. Du wirst Deinen Körper, Atem und Deine Gedanken in Einklang zu bringen. Und ganz nebenbei erhältst Du das Handwerkszeug, um stressvollen Situationen im Alltag gelassener zu begegnen. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs hat nur sechs Teilnehmer, sodass wir auf individuelle Wünsche eingehen können.

Im Monatspaket buchbar ab 68,- €.

Mittwochs, 18:30-19:45 Uhr in der Praxis Physiotherapie, Einstieg ist zum Monatsbeginn möglich.



Bilder: Pexels

Buchung: www.gutbewegen.de/Kurse