

WORKSHOP

LEBEN IN BALANCE

YOGA & AYURVEDA // 27. JUNI

UNSER ALLTAG IST OFT GEPRÄGT VON LEISTUNGSDRUCK, REIZÜBERFLUTUNG UND STÄNDIGER AKTIVITÄT. IN DIESEM WORKSHOP LERNST DU, WIE YOGA UND AYURVEDA DICH DABEI UNTERSTÜTZEN KÖNNEN, WIEDER IN DEINE NATÜRLICHE BALANCE ZU FINDEN.

DAS ERWARTET DICH

- WIE STRESS AUS AYURVEDISCHER SICHT ENTSTEHT
- WELCHE BEDÜRFNISSE DEIN KÖRPER WIRKLICH HAT
- WIE DU MIT GEZIELTEN YOGAÜBUNGEN, ATEMTECHNIKEN UND KLEINEN ROUTINEN MEHR STABILITÄT, ENERGIE UND INNERE RUHE IN DEIN LEBEN BRINGST

FÜR WEN IST DER WORKSHOP GEEIGNET?

- FÜR ALLE, DIE SICH MEHR BALANCE, LEICHTIGKEIT UND SELBSTFÜRSORGE WÜNSCHEN – IDEAL BEI ÜBERLASTUNG, BURNOUT-GEFÜHLEN ODER WENN DER ALLTAG ZU VIEL WIRD.
- KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG.

NUR 7 PLÄTZE ZU VERGEBEN

DATUM: 27. JUNI
ZEIT: 10:00–14:00 UHR
ORT: WIEHL
DAUER: 4 STUNDEN
PREIS: 50 €

PLATZ SICHERN:
0176 22661074
KATHRIN2023MOVE@GMAIL.COM

