

Sanfter Yoga-Workshop zum 3. Advent am Sonntag, 15. Dezember 2024



von 10.00 – 13.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 55,- Euro (inkl. MwSt.)

Schwerpunkte dieses Yoga-Workshops sind innere Einkehr, Momente der Stille und des Loslassens sowie der Verbindung mit unserer Herzenergie und unserer vertieften, bewussten Atmung. So können wir uns vom vorweihnachtlichen Trubel in diesen weiterhin herausfordernden Zeiten abwenden und inneren Frieden finden.

Wir werden Asanas z.T. länger halten, um - in Verbindung mit dem Atem - die Wirkung im Körper intensiver wahrzunehmen. Es folgen leichte Flows, um anschließend wieder zur Ruhe zu kommen, Balance und Ausgeglichenheit zu finden. Die Energie wird wieder ungehindert durch den Körper fließen, du wirst dich geschmeidig und entspannt fühlen und der Vorweihnachtszeit – was immer sie für dich bedeutet – gelassener entgegenschauen.

Der Workshop richtet sich an alle Interessenten mit und ohne Vorkenntnisse!

Verbindliche **Anmeldung** bitte bis spätestens 12. Dezember an: kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

Bei Rückfragen melde dich gerne per E-Mail oder unter: 0160-99 11 51 30.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; bei Absage bis 2 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden (in diesem Falle berechne ich 5,- Euro Verwaltungsgebühren), bitte beachte meine AGB auf www.yogaundcoaching-ksh.de

Yoga-Coaching-Training – Dipl.-Päd. Anja Gretzschel
Teichstr. 6 - 35274 Kirchhain-Kleinseelheim - www.yogaundcoaching-ksh.de