

Intensiv-Workshop Rücken- Hals -Nacken



HEIKE THOMI

Hatha-Yogalehrerin (500h)

Krankenkassenzertifiziert

Integraler Coach

In diesem Intensiv-Workshop richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Bereiche Hals, Nacken und den Rücken. Es geht darum in deinem Körper anzukommen, das IST wahrzunehmen und zu spüren, was dein Körper braucht.

Der Intensivworkshop ist das richtige für dich, wenn du Dysbalancen aufspüren und ausgleichen willst und du Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen willst.

Es werden entspannende und aufbauende Asanas vermittelt, so dass du dir in deinem Alltag, bei akuten Überbelastungen, selbst helfen kannst.

Der Beitrag für den Workshop beträgt 35€

Dauer: 10h bis 13h

Fragen und Anmeldung unter info@heikes-erfahrungsraum.de

