

Deine Auszeit mit Yoga
WORKSHOP

- Atelier Mamülei -
Parkallee 41 B, 22926 Ahrensburg

24. September, 11-15 Uhr



THEMA *"Schreibtischhaltung" - vorbeugen, entgegenwirken*

Schwerpunkt: Verspannungen in Schulter- und Nackenbereich lösen, flexible Hüfte/Hüftbeuger

LEITUNG *Olga Dubovskaja*, Yoga-Lehrerin, ausgebildet bei UNIT-Yoga Hamburg, Diplom nach den Richtlinien der AMERICAN YOGA ALLIANCE

Deine Investition: 69,-

- *Bei Anmeldung bis 20. September: 59,-*

- › **Yoga-Praxis 90 Min.**
- › **Vertiefung der auserwählten Asanas**
- › **Ausgleich und Tiefenentspannung**
- › **Zeit zum Austausch**

Anmeldung über Kontaktformular www.olga-dubovskaja.de oder telefonisch: 0176-30674012

In der Praxis widmen wir uns den Asanas die die jeweilige Körperregionen auf vielseitige Weise ansprechen. In der Vertiefung zu Praxis untersuchen wir die auserwählten Asanas auf deren Wirkung aus physiologischer und energetischer Sicht.

Bei gutem Wetter breiten wir uns auf der großzügigen Parkanlage von *Mamülei*.

Ich freue mich auf Dich!