

Intensiv-Workshop Lebenslange Vitalität mit Yoga



HEIKE THOMI

Hatha-Yogalehrerin (500h)

Krankenkassenzertifiziert

Integraler Coach

In diesem Intensiv-Workshop erfährst du, wie du mit Yoga aktiv an Vitalität, Beweglichkeit und Lebensfreude gewinnst. Dabei sind gegenwärtige Konstitution und das Fitnesslevel unerheblich.

Wir werden den ganzen Körper und auch die Atmung berücksichtigen.

Es werden entspannende und aufbauende Asanas vermittelt, die du leicht in deinem Alltag integrieren kannst.

Der Beitrag für den Workshop beträgt 35€

Dauer: 10h bis 13h

Fragen und Anmeldung unter info@heikes-erfahrungsraum.de

