

Intensiv-Workshop Mit Yoga Schmerzen lindern



HEIKE THOMI

Hatha-Yogalehrerin (500h)

Krankenkassenzertifiziert

Integraler Coach

In diesem Intensiv-Workshop erfährst du, wie du mit Yoga schnelle Hilfe bei Alltagsbeschwerden und Krankheiten erfährst. Schmerzen können gelindert und deine Gesundheit kann stabilisiert werden.

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

P.S. Der Workshop ersetzt keinen Arztbesuch und kann die Behandlung durch deinen Arzt/Therapeuten unterstützen. Bitte kläre vor Anmeldung mit deinem Arzt ab, ob Yoga für dich geeignet ist.

