

YOGA EINSTEIGERWORKSHOP

Für Anfänger*innen geeignet

Kosten: 29.- Euro pro Person



Du hast noch nie Yoga gemacht oder es ist schon eine Weile her? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Dich! Gemeinsam tauchen wir in die Grundlagen des Yoga ein und entdecken, wie Bewegung und Atmung im Einklang Deinem Körper und Geist guttun können.

Mach Dir keine Sorgen, wenn Du denkst, Du bist zu unbeweglich, zu alt oder zu unsportlich – Yoga ist für alle da. Es geht nicht um perfekte Haltungen, sondern darum, Dich in Deinem Tempo zu bewegen, den Kopf freizubekommen und Deinen Alltag gelassener zu gestalten.

Erlebe, wie Yoga Dir helfen kann, zu entspannen, neue Energie zu tanken und Körper und Geist in Balance zu bringen. Ich freue mich darauf, Dich auf Deiner Yoga-Reise zu begleiten!

Die Termine findet Ihr auf meiner Webseite.

Be happy & healthy

Ich freue mich auf Dich!
Die Anke



Yogabude Neuwied
Rudolf-Diesel-Straße 14,
56566 Neuwied
+ 49 162 400 086 7
ankethran@gmx.net