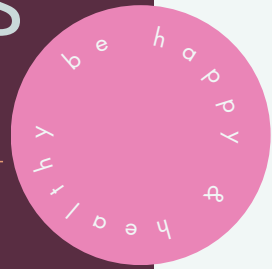


YOGA THEMENWORKSHOPS

Kosten pro Kurs: 29.- Euro pro Person



Somatisches Yoga

Level: Für alle geeignet

Tauche in eine achtsame Yogapraxis ein, bei der es nicht um äußere Perfektion geht, sondern darum, Deine Bewegungen von innen heraus wahrzunehmen. Im Somatischen Yoga lernst Du, Dauerspannungen in Deinem Körper zu lösen, das Zusammenspiel von Körper und Geist zu stärken und bewusster nachzuspüren. Empfinden, Beobachten und Zulassen stehen im Mittelpunkt – entdecke, wie viel mehr in Dir steckt.

Power Yoga Workshop

Level: Für erfahrene Yogis

Ein dynamischer, kraftvoller Workshop für alle, die ihre Yogapraxis intensivieren möchten. Mit fließenden Bewegungen, kraftvollen Asanas und einer energiegeladenen Atmung bringst Du Deinen Körper ins Schwitzen und Deinen Geist zur Ruhe. Perfekt, um den Alltag hinter Dir zu lassen und mit neuer Power durchzustarten.

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

