



YOGA Workshop zwischen den Jahren –

„Finde dein inneres Glück“

Mit YOGA Lehrerin Steffi Bosch



Yoga zwischen den Jahren. Gerade jetzt: Mitte finden, und Kontakt zu deinem höheren Selbst. Sauber abschließen mit Altem. Ausrichtung auf die Fülle des kommenden Jahres - dein Jahr! - neugierig, intuitiv, vertrauend, visionär und in Zuversicht. Finde ganz zu dir in dieser Zeit: Dieser Workshop ist dir Kraftquelle und Klarheitsspende.

Mit Pranayama, Asanas, Meditation, Entspannung, einem Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde und vielen Tipps und Übungen zum Thema Glück gehen wir motiviert und glücklich in das neue Jahr.

Alles, was du benötigst, ist bequeme Kleidung, eine warme Decke, wenn Du möchtest auch Deine eigene YOGA Matten. YOGA Matten und Meditationskissen sind im Kursraum vorhanden.

In der Pause gibt es Tee und gesunde Snacks.

Termin: **Donnerstag, 28.12.2023 von 15.00 – 16.30 Uhr,**

Pause (30 Minuten), von 17.00 – 18.30 Uhr

Kosten: **50,00 € (inkl. Tee und Snacks)**

Kursleiterin: **Steffi Bosch YOGA Lehrerin**

Anmeldungen bitte per E-Mail an: kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de

Weitere Infos unter:

www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de

Wir freuen uns auf Euch!

