

STABIL DURCH'S LEBEN

Termine:

11. Oktober 24
25. Oktober 24
15. November 24
22. November 24

17.00 - 19.00 Uhr

Preis für alle 4 Einheiten
zusammen: 70-90€

Yogawayv

Förstereistr. 25, 2.HH
01099 Dresden



Ein Kurs in Erdung

In stürmischen Zeiten voller Veränderungen und Herausforderungen ist es nicht immer leicht, Stabilität zu bewahren. Da kann Balance zum Kraftakt werden. Muss sie aber nicht!

In diesem vierteiligen Workshop zeige ich dir Techniken aus Yoga, Meditation und Energiearbeit um leichter zurück in die Mitte zu finden. Wir wiederholen sowohl kleine Meditationen als auch Atem- und Körperübungen, damit du zuhause weiter üben kannst und dich so selbst stabilisierst. Dabei gibt es in kleiner Gruppe viel Raum für individuelle Bedürfnisse und Fragen.

Alle Körper sind willkommen, Ansprüche an Beweglichkeit oder Fitness gibt es dabei keine. Equipment ist vorhanden.

Jetzt anmelden: Romy Schwarz



+49 172 3553370

info@romyschwarz.de

www.romyschwarz.de