

AM 5. APRIL 2025

15.30 UHR - 17.00 UHR

25€ PRO TEILNEHMER*IN

NERVENSYSTEM REGULIEREN UND
ENTSPANNUNG FINDEN

YOGA WORKSHOP

Das erwartet dich!

Nur, wenn das Nervensystem sich sicher fühlt, ist wirkliche Entspannung und Regulierung möglich. Ich zeige dir in diesem Workshop Werkzeuge auf, die das ermöglichen können. Dich erwartet eine Yogapraxis mit Āsana (Körperhaltungen) und Prāṇāyāma (Atemtechniken) sowie einer Imaginationsreise / Meditation. Tauche ein in dein Nervensystem und lass uns einen sicheren Raum kreieren.

Alle Level sind willkommen vom Marmorsäulchen bis zum Gummibändchen.

MELDE DICH AN:

HEIDI LEYGRAF

YOGA@HOLSTEG.DE

YOGASCHULE DAGMAR HOLSTEG

BEGUINENSTRASSE 6

46483 WESEL