

Einatmen – Ausatmen - Aufgetankt!

Handfeste Tipps & Tricks für Körper, Geist & Seele

In 4 Stunden lernst Du
Deine Energieräuber kennen und
mit **Körper-** und **Atemübungen** sowie
Meditation zur Ruhe zu kommen.

Inspirationen für weitere Kraftquellen
sorgen fürs Auftanken.



Du findest Deine Energie fürs Leben!

Einatmen - Ausatmen - Aufgetankt!

Warum:

Wir leben in einer hektischen Zeit mit vielen Herausforderungen und spüren, dass uns oft zu wenig Zeit bleibt, um durchzuatmen, zum Entspannen, für die Regeneration.

Wie:

Körper- & Atemübungen, Meditation, Identifikation von eigenen Energieräubern und „1.Hilfe-Tipps“

Wann:

5.11. und **12.11.** von 9:00-13:00 Uhr

Wo:

Physio Praxis Maike Schuster
Am Kaltenborn 1, 61462 Königstein

Wer:

Yogalehrerin Anke Pottkamp

www.YogAP.de

Anmeldung:

Aufgrund begrenzter Anzahl von Plätzen (max. 7)
zwingend Vor-Anmeldung per mail an:
Pottkamp@yogap.de

Nach Teilnahmebestätigung und Überweisung der Kursgebühr (**Euro 60,--**) ist Dir dein Platz sicher!

Individuelles Handout wird im Nachgang verteilt