Meditation & Achtsamkeit

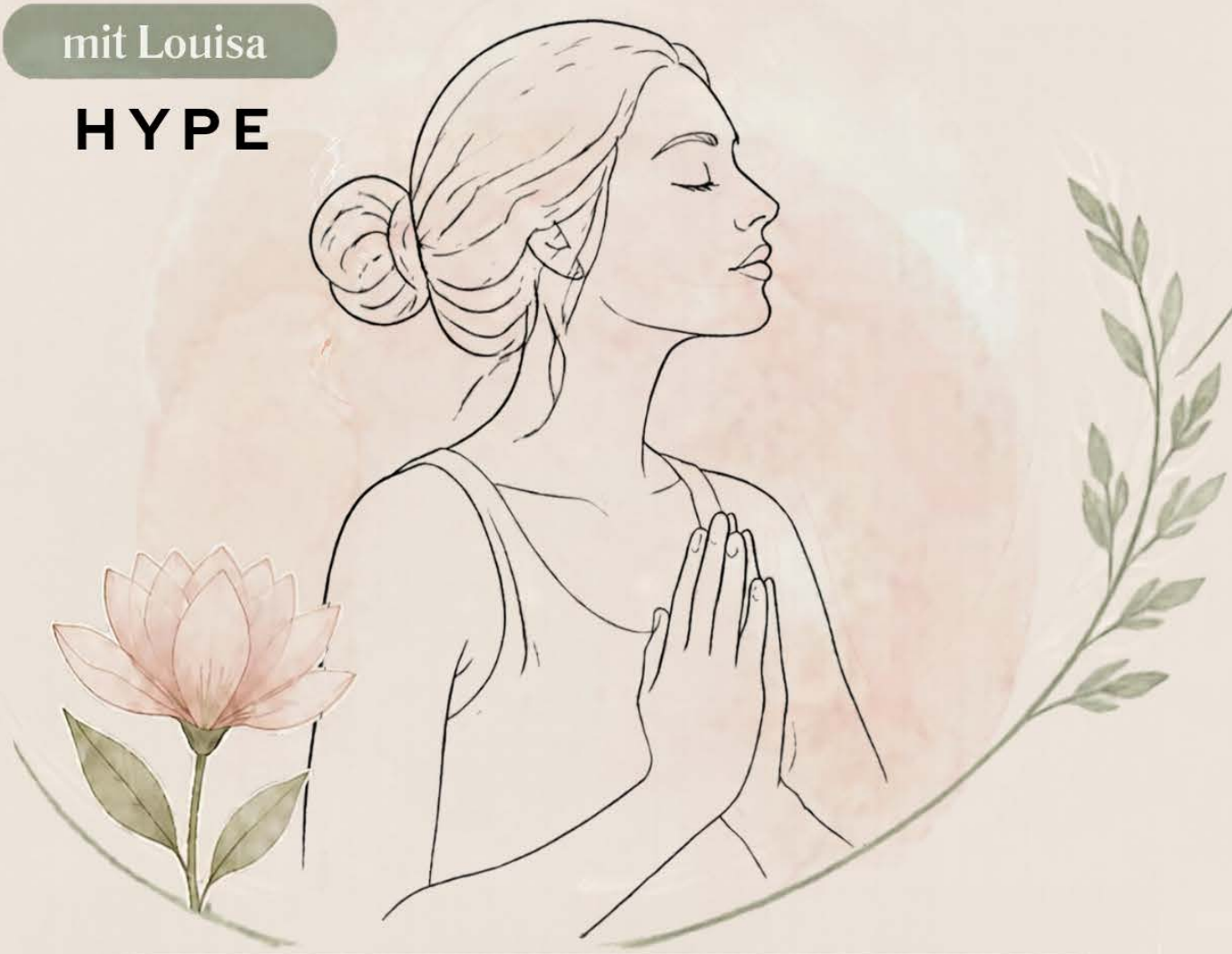
Maximal 10 Personen

Achtsam zur Ruhe kommen
und den Moment bewusst wahrnehmen.

Preis für 10x: 99,00 €

mit Louisa

HYPE



Mittwochs, 12.30 Uhr bis 13.00 Uhr

*Mit einer verbindlichen Anmeldung

Telefon: 07356/9232980

E-Mail: physio@hype-gesundheit.de

AKTIV. GESUND. GEMEINSAM.

Alte Biberacher Straße 53/1, 88433 Schemmerhofen 1.OG Kursraum

KURS-INFO

Durch Atembeobachtung und Entspannung findet sich das innere Gleichgewicht. Die Konzentration kann gesteigert werden. Finde Ruhe in der Mitte des Tages. In 30 Minuten lernst du, loszulassen, deinen Atem zu vertiefen und innere Klarheit zu gewinnen. Keine Vorkenntnisse nötig — einfach ankommen, atmen, sein.

MITBRINGEN

Wenn vorhanden, bitte eigenes Sitzkissen
und eine Yogamatte mitbringen.

In den Ferien findet kein Unterricht statt



UNSERE HALTUNG

Yoga ist kein Sport.
Es ist ein Weg zu mehr Bewusstsein –
für mehr Ruhe im Kopf,
mehr Leichtigkeit.