

YOGA BEI ERSCHÖPFUNG

24.
März

REGENERATION MIT YOGA

SONNTAG, 24. MÄRZ 2024
10:00 – 11:30 UHR, 20,- EURO

PRAXIS PHYSIOTHERAPIE UND OSTEOPATHIE FÜR KINDER
OLGASTRASSE 11, 71032 BÖBLINGEN

Fühlst Du Dich erschöpft, müde oder gestresst?
Brauchst Du einfach mal wieder Zeit für Dich?
Dann melde Dich gleich an, denn
Yoga kann Dir dabei helfen, den Stresspegel zu senken,
Deine Energiereserven wieder aufzuladen, das Nervensystem
zu beruhigen, den Schlaf zu verbessern und vieles mehr.

Diese Yogaeinheit ist darauf ausgerichtet, Ruhe und Regeneration auf allen Ebenen zu erfahren. Durch achtsames, bewußtes Bewegen und durch das Innehalten in regenerativen Haltungen bauen wir Stress ab, kommen sanft zur Ruhe und tanken Kraft. Eine angeleitete Tiefenentspannung rundet die Stunde ab, Anspannungen können sich lösen, der Geist wird ruhiger und Regeneration stellt sich ein.

Für alle geeignet. Für 8 - 10 Teilnehmerinnen.

Anmeldung nötig bis zum 16. März.

Infos und Anmeldung: info@ninanicolussi.de

MIT NINA NICOLUSSI
YOGATHERAPEUTIN, HEILPRAKTIKERIN
WWW.NINANICOLUSSI.DE
INFO@NINANICOLUSSI.DE

