

Yoga Workshop im Sand21 für gezielte Beweglichkeit!!!

mit Helen [Mc Fadden](#)



Yogalehrerin- Gesundheitspraktikerin-

Energetische Kinesiologie - Grundlagen des Ayurveda

Wann ? **Sonntag, 07. April 2024** **12:00 Uhr – 13:30 Uhr** **Betrag: 20 € -**

Wo? Sand21 Sandradstraße 21 in 41061 Mönchengladbach

Meine Ziele: Dich dort abzuholen, wo du gerade stehst.

Dein Körper ist dein Freund, also lerne Ihn zu schätzen und zu lieben.

Ich möchte dir Hilfestellungen zeigen, welche dich in einem Selbstregulationszustand bewegen.

„Durch achtsames Atmen, Dehnen, verschiedene Körperhaltungen und Bewusstheitspraktiken wieder zu mobilisieren.“

Fragen an dich: Wie hoch ist dein Toleranzfenster? Bist du bereit etwas absolut wertvolles für dich zu beginnen? Der Weg sich mehr kennenzulernen ist eine Herausforderung und bringt dich in die Freude!!

Voraussetzung dafür ist eine offene, skeptische Grundhaltung und Neugier. Dadurch erhältst du die Fähigkeit dich neu kennenzulernen.

Es ist nie zu spät, sich wieder neu aufzurichten!!!

Anmeldung bitte über Email: **helen.mcfadden@gmx.de** oder WhatsApp: **0176 22252481**

Die Kursgebühr von 20 EUR bitte überweisen an:

Helen Mc Fadden Volksbank Mönchengladbach IBAN: DE 28 3106 0517 1209 0790 26
oder vor Beginn in bar.

Freu mich auf Euch -Helen Mc Fadden