

Yoga mit Monika Kumar “Kraft und Balance“

Sonntag, den 15. November 14:00-16:00 Uhr im Sand21

Ich bin im Heimatland des Yoga aufgewachsen und bin ausgebildete Yoga-Lehrerin. Mein Vater ist Yoga-Lehrer in Indien und ich habe von Kind an Yoga gelernt und viele Erfahrungen gesammelt. Ich möchte mit Euch einen Ausflug zum klassischen Yoga machen. Mit viel Atemtechnik, körperlichen und entspannenden Übungen. Achtsames authentisches Yoga hilft, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Sei dabei für deine Gesundheit!

Die meistens Probleme treten wegen Ungleichgewicht auf. Yoga balanciert Körper und Geist. Yoga gibt Flexibilität, hält die Organe gesund, stärkt Vitalität und reduziert Stress. Die Yoga Übungen reinigen den Körper und erzeugen positive Energien. Sie helfen uns bei Allergien, Depressionen, Schilddrüsenproblemen, Diabetes, Schlafstörungen – Erkrankungen und viel mehr.



Kosten 25,00 Euro (bitte zum Termin mitbringen)

Anmeldung per E-Mail an:

info@sand21.de