

YOGA-WORKSHOP

„Frühlingserwachen – Reinigen, Entschlacken, Energie aufbauen“

mit Diplom-Volkswirtin Dagmar Vöpel,
Coach/Trainer für Beruf und Gesundheit
YIU Yoga in Unternehmen



Nach dem Winter mit seinen langen dunklen Tagen ist der Frühling wie ein Aufatmen der Seele: Unter den ersten Sonnenstrahlen recken sich die Glieder. Nase und Augen werden von den ersten Blüten verwöhnt und im Bauch lassen sich wieder Schmetterlinge fühlen. Es ist dies auch die Zeit der Reinigung, der Entschlackung und des Neuaufbaus von Körper und Geist.

In dem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Mitteln den Reinigungsprozess Ihres Körpers unterstützen und die Energie aufbauen, mit der Sie beschwingt durch das Frühjahr gehen und neue Projekte erfolgreich angehen können.

Es praktizieren Yogaübungen und Meditationen zum Reinigen und Entschlacken sowie zum Energieaufbau.

Wir erwarten Sie am

Samstag, 17.März 2018

von 14.00 bis 18.00 Uhr

**im Gymnastikraum des Ruderclubs Germania (2. OG),
Schaumainkai 65, Frankfurt-Sachsenhausen.**

Der Workshop wendet sich auch an Menschen, die zum ersten Mal eine Erfahrung mit (Kundalini) Yoga machen möchten. Bei körperlichen Einschränkungen werden Alternativübungen angeleitet.

Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Sportkleidung, vorzugsweise aus Baumwolle, eine Wolldecke für die Tiefenentspannung, 1 Flasche Mineralwasser – am besten kohlenstoffarm. Außerdem ist es günstig, wenn Sie eine Stunde vor Workshopbeginn nichts mehr essen. Die Teilnahme an dem Yoga-Workshop erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ihre Investition: € 55,00 inkl. MwSt.

Anmeldungen bitte an info@yogainunternehmen.de – dann erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung/Rechnung. Bei Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich an YIU Yoga in Unternehmen – 0228/ 433 269 33.