

Yogakurs

Total Body Conditioning

Kursleiterin: Diplom-Volkswirtin Dagmar Völpel; Coach und Trainerin für Beruf und Gesundheit, (Business)Yogatrainerin YIU Yoga in Unternehmen

Wirbelsäule, innere Organe, Herz- und Lunge, Drüsen-, Nerven- und Lymphsystem, Augen und Gehirn - praktisch auf jeden Bereich des Körpers kann mit Yoga stärkend und regenerierend eingewirkt werden.

In dem Kurs „Total Body Conditioning“ gehen Sie auf eine Reise durch Ihren Körper und lernen seine Physiologie und Psychosomatik besser kennen. Sie arbeiten mit einfachen, aber intensiven Übungsreihen und Meditationen gezielt an der Verbesserung Ihrer physischen und psychischen Konstitution. Durch Tiefenentspannung und bewusste Atemführung tritt zu dem eine deutliche Stressentlastung ein.

Sie starten am

**Donnerstag, 26. August 2021
von 20.00 bis 21.30 Uhr**

online via ZOOM – der ZOOM-Link wird nach Anmeldung verschickt

Kundalini Yoga stellt mit seinen dynamisch-gymnastischen Übungen keine hohen Anforderungen an die körperliche Fitness. Neu-Einsteiger sind daher herzlich willkommen!

Bitte richten Sie sich zuhause ein – Sie benötigen

- eine störungsfreie Umgebung
- eine stabile Internetverbindung und ein digitales Endgerät
- eine Yoga- oder Isomatte
- bequeme Sportkleidung, vorzugsweise aus Baumwolle – keine Schuhe
- eine Decke für die Tiefenentspannung
- 1 Flasche Mineralwasser – am besten kohlenstoffarm

Außerdem ist es günstig, wenn Sie eine Stunde vor Kursbeginn nichts mehr essen. Die Teilnahme an dem Yogakurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Ggfs. klären Sie ihre Teilnahme vorher mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Investition: Entweder ein Monatsbeitrag von € 40,00 (Entspricht einem Preis von € 12,50 pro Termin) oder Einzeltermine gegen Monatsrechnung € 16,50. Die Preise beinhalten MwSt.

Anmeldung unter 0228 433 269 33 (mit AB) oder info@dv-coaching-bonn.de