

Sonntags-Workshop

Zeit für mich – meine Auszeit mit Yoga- und Achtsamkeit

- Du sehnst dich nach mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Alltag?
- Deine Gedanken kreisen oft über der Vergangenheit oder der Zukunft?
- Es fällt dir schwer, tiefe Freude und Dankbarkeit zu empfinden?
- Du würdest gerne deine Routinen ändern und weißt nicht wie?
- Du brauchst einen kleinen Anschubser?
- Du kennst Yoga bereits oder würdest es gerne ausprobieren?
- Dann bist du bei uns goldrichtig!

Silvia Andreaus (Yogalehrerin) und **Anne Boldt** (Mentorin für Entspannung und Achtsamkeit) begleiten dich gemeinsam durch den Workshop.

Es erwarten dich:

- 3 wohltuende Stunden mit gleichgesinnten Frauen
- eine stärkende Yoga Sequenz, in der du dich zentrierst und innere Ruhe findest
- Übungen für mehr Gelassenheit und Dankbarkeit für alles, was du bereits hast
- du lernst, wie du dich an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen kannst und neue Gewohnheiten etablierst
- Tipps & Anregungen, wie du nach dem Workshop das Gelernte leicht in deinem Alltag umsetzen kannst
- mit einfachen Wiederholungen und wenigen Minuten am Tag wirst du bald einen großen Unterschied spüren
- Teepause

Sonntag, 24. September 2023, 9.30 – 12.30 Uhr
Energieausgleich/Kosten: 53,- Euro

Adresse: Alten- und Servicezentrum Fürstenried, Züricherstr. 80

Du möchtest mehr erfahren?

www.silvia-yoga.de & www.anne-boldt.de

Anmeldung: kontakt@silvia-yoga.de & 0172-8317804

Der Workshop findet mit begrenzter Teilnehmerzahl, in persönlicher Runde, ab 6 Personen, statt.
Änderungen unter Vorbehalt!