



WORKSHOPS 2023



Do 11.05. | 10-16h | NATÜRLICH GEBÄREN KURS

Intensivkurs, um dein Vertrauen zu stärken, dass alles Wissen „wie Gebären funktioniert“ bereits in dir vorhanden ist. Der Beckenboden in seiner Funktion „als Tor zur Welt für das Baby“ spielt hierbei natürlich eine ganz zentrale Rolle. Ferner sprechen wir über die Geburtsphasen und den Umgang mit der Angst vor Schmerzen. Inkl. Aroma Therapie und Handout.

Anand Zentrum | €80

So 17.06. | 10-12h | DEEP GROUNDING

Yoga Special für eine gute Verwurzelung und ein selbstbewusstes Lebensgefühl. Mit intensiven Übungen für Füße und Beine sowie Dehnung und Mobilisierung der Hüften. Für einen sicheren Stand, eine verbesserte Aufrichtung und Ausrichtung, einen befreiten Gang. Inkl. Aroma Therapie und Handout.

Anand Zentrum | €35

Sa 08.07. | 10-12h | ENERGETIC SUMMER

Yoga Special zum Ausgleichen deines Energie-Systems. Mit gezielten Übungen für das Herz-Kreislauf-System sowie Methoden der Selbst-Behandlung für deine Meridiane und Chakren. Für einen spürbar verbesserten Energiefluss – im Innen, wie im Außen. Inkl. Aroma Therapie und Handout.

Anand Zentrum | €35

Sa 16.09. | 10-12h | FREE YOUR MIND

Yoga Special, um den Kopfbereich zu entstressen. Mit Übungen und Selbst-Anwendungen zur Entspannung des Schulter-Nacken- und Hals-Kiefer-Bereiches sowie des Nervensystems. Für eine durchlässige Verbindung von Kopf und Herz. Inkl. Aroma Therapie und Handout.

Anand Zentrum | €35

€5 Rabatt auf einen 2h-Workshop für dein „La Yogiste“ Abo



ANGELA „LA YOGISTE“
Yoga, Massage, Körpertherapie,
Doula Perinatal Coaching
<https://www.layogiste.de>

