

„Fit gegen Fett mit Yoga“

28.01. bis 14.03.2020 - 6 Wochen Kurs
2x wtl.: Di.19:00-20:15 + Sa.10:00-11:45 Uhr
einschl. vorbereitender Ernährungsberatung

Vom Winterschlaf in die Frühjahrmüdigkeit? Nach der Winterruhe bereitet sich die Natur auf die aufsteigenden Kräfte vor – und das möchte ich mit Euch/Ihnen ebenfalls tun.

Wir werden mit intensivem Yoga, gezielten Übungen und Atemtechniken den Stoffwechsel anheizen und die Vitalität erhöhen.

Die Ernährungsberatung basiert auf der Lehre des Ayurveda. Gemeinsam beleuchten wir die Fallen in unseren individuellen Ess- und Lebensgewohnheiten.

Kosten pro Teilnehmer komplett 108,- €
(Für Abonnenten Yoga+Klang 97,- €)

Wir bitten um Anmeldung vor Ort in der Liste, telefonisch oder per E-Mail. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Gesamtbetrages vor oder bei Kursbeginn.

Bitte Bequeme Kleidung, Handtuch mitbringen.
Tee und stilles Wasser werden bereitgestellt.

Petra Mahanbir Kaur Adam
Kundalini Yoga, Shiatsu, Klangmassagen
und mehr...
Zum Roden 13 * 31275 Lehrte OT Aligse
Tel: 0175 988 88 85 * Mail: yoga@mahanbir.de
www.yoga-klang.eu

