



Bernadett und
Thomas Hellwig
Neue Mühle 192
Niederorschel
37355

Gesund mit Yoga

Sie wollen sich gesund erhalten, gesund werden oder etwas für sich tun?

Yoga eröffnet Ihnen einen Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Lebensfreude. Ob als Präventivmaßnahme, zur Steigerung Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit oder zur Wiedererlangung einer guten Gesundheit bilden die Yogaübungen eine wertvolle Grundlage.

Lassen Sie sich auf ein Wochenende der Entschleunigung, des Beobachtens, des Wahrnehmens und des Bewusstwerdens ein. Sie festigen oder erlernen die Grundelemente des Yoga: Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation. Sie erfahren wie Yoga die Gesundheit fördert und erhalten Kenntnisse aus der Naturheilkunde und zu gesunder Ernährung.

Mit Offenheit und Freude an Neuem lernen Sie bewusster zu leben, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und zu stärken. Dies bringt Lebensfreude und Leichtigkeit in Ihren Alltag, steigert die Lebensqualität und Zufriedenheit. Für Einsteiger geeignet.

Seminarleitung: Dipl.Ing. Thomas Hellwig, systemischer Coach, Yogalehrer
Dr.biol.hom. Bernadett Hellwig, Heilpraktikerin

Termine: 8.-10.2.2019 & 5.-7.4.2019, Fr 18:00 bis So 13:00

Anmeldung: Tel. 036083 42311, per Mail info@bfs-eichsfeld.de

Preis: 159,-€ EZ/DZ

Der Kurs findet in der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld in Uder statt.