YOGASCHULE NIEDER-HILBERSHEIM
DR. KARIN BITZ – HEILPRAKTIKERIN
FACHMEDIZINISCH GEPRÜFTE YOGALEHRERIN (DYL/EYU)
YOGA UND ENTSPANNUNG, FUSSREFLEX- UND ENERGIEBEHANDLUNG

HAUPTSTRASSE 34 | 55437 NIEDER-HILBERSHEIM
TELEFON: 06728-94161 | E-MAIL: K.BITZ@T-ONLINE.DE
WWW.YOGA-BITZ.DE

DIE GROSSE KRAFT DES ATEMS

Sonntag, 10. November 2019 | 11-14 Uhr

Unser Atem begleitet uns ein Leben lang. Wenn der letzte Atemzug getan ist, sind wir nicht mehr hier. Und der Atem kann noch viel mehr! So, wie er von unseren Emotionen beeinflusst wird, können wir unsere Gefühlswelt, und damit unsere ganzheitliche Gesundheit durch den Atem steuern. Bewusst! Durch Achtsamkeit.

Erleben Sie Ihren Atem und damit sich selbst ganz neu. Sanfte, seichte Yoga-Übungen mit Atemführung zum Ankommen und sich wahrnehmen. Klangschalen-Meditation zum Atemhören, Runterkommen und Entspannen – Urlaub für Körper, Geist und Seele.

Entspannungsübungen, Achtsamkeit und Meditation, um die eigene Mitte zu finden und für Kraft und Energie, um gestärkt, selbstbewusst und glücklich durchs Leben zu gehen.

Kosten: 40,00€ pro Person | Anmeldung und weitere Infos bei Dr. Karin Bitz