

Workshop Yoga für Krebspatienten

1. Termin Mittwoch 09. März 2016 von 17 – 19.30 Uhr

Preis: p.P. 39 €

Ziel dieses Workshops wird sein, Sie über die Zusammenhänge von Gesundheit, Krankheit und Yoga zu informieren, anhand von Theorie und Praxis. Für den praktischen Teil ist keine Erfahrung und andere Kleidung nötig. Lassen Sie sich überraschen!

Yoga ist eine alte Tradition,
jeder kann nach seinen körperlichen Möglichkeiten Yoga ausüben.
Darüber hinaus erfährt man Ruhe und Gelassenheit.

Im Anschluß an den Workshop, stehe ich Ihnen gerne für persönliche Fragen, auch im Einzelgespräch zur Verfügung.

In den nächsten 3 Monaten werden jeweils 2 Workshops im Monat angeboten. Geplant sind im Anschluß daran ein oder zwei Yogakurse in das monatliche Zebra-Programm aufzunehmen.

Veranstaltungsort sind die Räumlichkeiten bei Zebra, Prinz-Georg-Str. 63, 40479 Düsseldorf

Über mich als Yoga-Pilates-Trainerin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin, ChiBall-Presenterin erfahren Sie mehr unter www.pilates-yoga-spirit-health.de.

Freue mich auf Ihre Teilnahme und auf ein Kennenlernen.

Ihre
Birgit Gremer