

Yoga Special
„Achtsamkeit und Entspannung“
am Samstag, 29.06.19
von 17.00 – 18.30 Uhr im Yogawerk
mit Jana

Achtsamkeit bedeutet den Moment spüren und Alles wahrzunehmen wie es im gegenwärtigen Augenblick ist. Entspannung ist ein wohltuender Ausgleich zu einem herausfordernden Alltag.

In diesem Yogaspecial schenken wir beiden Themen gezielt Aufmerksamkeit und binden Sie in eine kraftspendende, regenerierende Yogastunde ein.

Um eine angenehme Workshop-Atmosphäre zu schaffen, ist die Teilnehmerzahl auf 20 Teilnehmer begrenzt. Bitte melde Dich daher rechtzeitig an.

Kosten: 15 Euro als Einzelstunde oder ein Besuch von deiner Zehnerkarte/Zwanzigerkarte

Anmeldung unter: www.yogawerk-radolfzell.de

Der Workshop ist für alle Levels geeignet. Allgemeine Gesundheit und Fitness werden vorausgesetzt.

Yogalehrerin: Jana Scharr



Jana ist zertifizierte Yogalehrerin nach Yoga Alliance Standard, Referentin für Yoga und Entspannung und Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Schmerztherapie, Bewegung und Entspannung in Radolfzell

Im Yogawerk gibt Jana montags die Hatha Yoga sanft Stunde von 10.00 – 11.15 Uhr und Yoga Specials zu verschiedenen Themen.