

Für sich selbst etwas tun,
Kraft tanken.

Zur Ruhe kommen, mit sich im
Einklang sein.

Zeit für sich
bewußt genießen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte kommen Sie in bequemer Klei-
dung, und bringen Sie warme Socken,
zu trinken und Schreibzeug mit, sowie
Offenheit für Neues.

Anmeldung

gabi.kreusch@web.de
089/74529725

sb@zweigarten.de
089/4523988-29

Workshop „auftanken“

Zeit zum
Genießen und
Krafttanken



Workshop „auftanken“

Mit **gefüllten Kraftreserven** geht es leichter, Neuerungen souverän zu meistern.

Wichtig ist uns der Blick aufs Positive, achtsam zu sein und eine wertschätzende Grundhaltung einzunehmen.

Dies können Sie in diesem Workshop lernen und einüben.

Wir bedienen uns der **Yogatheorie**, der **Yogapraxis** sowie diverser Übungen aus der **Kommunikationspsychologie** und **Körpersprache**.

Leitung

Gabi Kreusch
Yogalehrerin

Sibylle Baumgartner
Dipl.-Psychologin

Ort Klosterbogen 6, 82061 Neuried

Teilnehmerzahl max. 8 Personen

