

Yoga für das Nervensystem zum Wochenausklang

mit Ronja Plaszczek-Heidbrink
online via Zoom



4 x freitags
19.02., 26.02., 05.03. und 12.03.2021
Jeweils von 17:30 - 19:00

Du benötigst:
eine E-Mail-Adresse, ein Tablet/Laptop mit Kamera
und einen ruhigen Platz für deine Yogamatte (Decke).

Anmeldung unter
0170 - 244 84 74

Kosten für den gesamten Kurs
Frühbuchertarif bis 29.01.21: 55,- €
danach bis 12.02.21: 60,-€

...was ist das?

Ein vierwöchiger Kurs um

- dein Nervensystem zu beruhigen,
- dein Nervensystem zu entspannen,
- Stress abzubauen.

Was erwartest Dich?

4 x 90 Minuten mit

- sanftem, langsamem, dynamischem HATHA Yoga
 - Atemübungen
 - Meditation
 - Entspannung
- Bodyscan und/oder Progressive Muskelentspannung

Kennst Du das?

Es ist Freitag und Du hast eine unglaublich
anstrengende Woche hinter Dir.
Du sehnst Dich nach Ausgleich,
Ruhe und Entspannung.

Aufgrund von dauerhaftem Stress befinden wir
uns dauerhaft im Flucht und Kampf Modus. Dadurch
können psychische und physische Probleme und
Funktionsstörungen entstehen und sich manifestieren.

Indem wir Übungen zur Beruhigung des Vagusnervs
machen, können wir diesen Kreislauf durchbrechen.
Somit geben wir sowohl unserem Körper als auch
unserem Geist die Möglichkeit, sich zu erholen und
zu regenerieren!

Gönn´ Dir diese kleine Auszeit!
Es sind entspannte Stunden mit nachhaltiger
Wirkung!
Ich freue mich auf Dich!