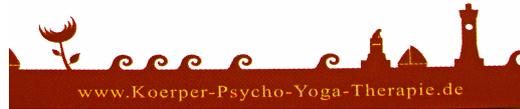




Hilfe zur Selbsthilfe
Tief berührt
Ein Weg zu sich



Yoga – Yoga Therapie

Leiden Sie unter Ängsten?

Fühlen Sie sich unsicher?

Schlafen Sie schlecht?

Lässt Ihre Konzentration nach?

Gedankenkarussell?...

Schmerzen im Bewegungsapparat-

Verspannungen...?

Yoga, Achtsamkeit, Entspannung, Meditation

Ergänzung und gute Vorbereitung, dass Veränderungen stattfinden dürfen.

Zur Unterstützung Ihrer inneren und äußeren Kraft / Balance; raus aus der Stressschleife und den Gedankenkarussells...

Positiven Einfluss über den Körper auf unseren Geist und unsere Psyche nehmen.

Dies lässt uns ein mehr an Selbstvertrauen, neue Wege und Handlungsmöglichkeiten erkennen, d. h. die Selbstwirksamkeit, die Resilienz erhöhen.

**Einzelsitzungen/ Individual- Unterricht
Termine auf Anfrage**

Email: info@Koerper-Psycho-Yoga-Therapie.de Telefon: 0049- 152 247 96 216
www.Koerper-Psycho-Yoga-Therapie.de