



Yoga mit Ina – Yoga Mini-Retreat „Wohlbefinden mit entspannten Faszien“

Den Begriff Faszien hat heute wohl schon jeder gehört. Doch was sind Faszien genau? Was passiert, wenn sie verkleben? Wie können wir sie – und damit uns selbst – gesund erhalten? Faszien brauchen vielfältige Impulse, um geschmeidig und flexibel sein zu können.

Dieser Yoga-Retreat-Tag ist Deine kleine Auszeit, um Dein Fasziengewebe im gesamten Körper zu lockern und zu lösen und Dir damit etwas Gutes zu tun. Das beinhaltet Bewegungen von dynamisch bis ganz sanft, Atem- und Achtsamkeitsübungen, um ganz bei Dir und in Dir zu landen. Klassische Yoga-Asanas, die Du wahrscheinlich kennst, wirst Du an diesem Tag anders erleben und erspüren.

Das Retreat ist ein Mix aus etwas Theorie, ganz viel Praxis und wohltuender Entspannung. Der Raum, in dem wir üben, bietet Ruhe und einen wunderbaren Blick in die Natur. Die Entspannungsphasen unterstützen wir mit ätherischen Ölen – die Kraft der Natur zusätzlich aus dem Fläschchen.

Lass Dich von Deinen faszinierenden Faszien verzaubern und schenk Dir diesen Tag.

Wann & Wo

08. Juni 2023, 11:00 - 18:00 Uhr, inkl. 60 min gemeinsamer Mittagspause
Husumer Str. 167, 33729 Bielefeld-Brake

Energieausgleich

145,- Euro, für Frühbucher bis zum 31.03.24: 130,- Euro
inkl. der ätherischen Öle für Deine Praxis (100% naturreine Öle von doTERRA)

Anmeldung

e-Mail: i.rockmann@gmx.de

Dein Platz ist mit Zahlungseingang verbindlich für Dich gebucht.



Du hast Fragen? Kontaktiere mich unter der angegebenen E-Mail oder
0176-21794046.

Ich freu mich auf Dich!

