Constanze Geis
Yogapraxis
individuell • ganzheitlich • menschlich

Yoga für entspannte KIEFER

Lerne eigenverantwortlich, Deinen Körper liebevoll und achtsam zu benutzen und ihn nicht auszunutzen.

„So muss man sich halt durchbeißen, körperlich und emotional. Da heißt es, Biss zu zeigen, Mut, Kraft, Ausdauer und Aggression. Zähneknirschend gilt es, eine Lebenssituation zu akzeptieren, Sonst geht man auf dem Zahnfleisch."

Wir verfeinern unsere Körperhaltung und Körperwahrnehmung und genießen die Entspannung, erkennen das Zusammenspiel unseres ganzen Wesens und das alles mit Leichtigkeit und Freude. So stellen wir die Balance im Körper wieder her.

Dein Körper wird es Dir danken, denn *„Du bist es wert, dass es Dir gut geht."*

Zweiwöchig Montags um 19 Uhr; 4x 90min á 30,00€ ≙ 120€
Die Übungseinheiten bauen aufeinander auf!

24.05.2027	07.06.2027	21.06.2027	05.07.2027

Anmeldung unter...

Constanze Geis – Vitalpraxis, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein
Mobil: 0151-588 947 69 / E-Mail: kontakt@vitalpraxis-vogtland.de / **www.vitalpraxis-vogtland.de**