



YOGA

IM MÜHLHOF

sukhino.de

Hast Du Lust auf Yoga in einer netten Gruppe, wohltuende
Auszeit und mit Dir selbst in Kontakt sein? Dann bist du hier
genau richtig!

Donnerstags, 17.30-19 Uhr

Kaiserstuhlstrasse 8 in Freiburg

HERZLICH WILLKOMMEN

ZU MEINEM YOGAKURS
IM MÜHLHOF!

MEIN HERZENSANLIEGEN IST ES, DICH IN DEINER
KÖRPERWAHRNEHMUNG ZU UNTERSTÜTZEN, DAMIT
DEIN NERVENSYSTEM REGULIEREN,
KÖRPER-GEIST-SEELE
SICH VERBINDEN UND DU BEI DIR ANKOMMEN
KANNST.
IN DER GRUPPE DARFST DU DICH GETRAGEN
FÜHLEN.

MEINE YOGASTUNDEN BEINHALTEN SANFTE
DEHNUNGEN, ATEMFLUSS, LEICHTE FLOWS,
VERWEILEN IN DER ASANA, MUDRAS, MANTREN,
MEDITATION UND TIEFENENTSPANNUNG.
SIE RICHTEN SICH AN ALLE OHNE UND MIT
VORERFAHRUNG, EINSTIEG IST JEDERZEIT
MÖGLICH.



ICH FREUE MICH AUF DICH!

Denise

ANMELDUNG/FRAGEN UNTER

DENISE@SUKHINO.DE

01745413296

