



YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Wie der Atem ruhige Momente schaffen kann...

mit Philipp Meraner und Andrea Pfurtscheller



Wie und warum kann uns der Atem Entspannung bringen? Es geht in diesem Seminar um ein Innehalten, Ausprobieren und die Umsetzung im Alltag - mit Yoga-Übungen und Übungen aus der Atemtherapie, die sich leicht in jeden Alltag einbinden lassen.

Referente_in:

Philipp Meraner, angewandte Atemtherapie
Andrea Pfurtscheller, Yogalehrerin BYO/EYU

Datum: 29. September 2023

Zeit: Freitag 16.00h – 19.30h

Ort: YOGA Mitte, Resselstraße 18/1

Kosten: € 45.--

Anmeldung unter:

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 – 63 11 39 96