



YOGA Mitte
sich bewegen - entspannen - meditieren

Verbunden SEIN mit Mir und der Welt

mit Verena Koppensteiner-Lienhart



In diesem Workshop erkunden wir spielerisch, wie Körper- und Atemübungen des Yoga unseren Vagus-Nerv, den sogenannten „Entspannungsnerv“ aktivieren können, um Qualitäten wie Vertrauen und Leichtigkeit zu stärken und tiefen Kontakt mit uns und Welt zu ermöglichen.

Datum: 09. September 2023

Zeit: Samstag 09.30h – 13.00h

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