



Workshop: „Yoga Nidra – eine tiefenentspannende Reise durch den Körper“

Frühjahr 2021, Freitags, 20 – 21:15 Uhr

mit Kathrin Winkel

Tief durchatmen, allen Stress loslassen und einfach mal ganz für Dich sein.

Komm mit auf die Matte und tauche ab ...

Wir werden bei angenehmen Klängen in schöner Atmosphäre unsere gesamte Anspannung loslassen und bei der geführten Reise durch den Körper immer tiefer entspannen.

Deine Zellen regenerieren dabei und Deine Energiereserven werden aufgeladen.

Du wirst Dich danach erholt und zugleich gestärkt fühlen.

Der Kurs ist besonders gut für Schwangere geeignet und für Paare, die vor oder nach der Geburt stehen.

- **Was:** 75 min. Entspannungsreise durch den Körper (keine Vorkenntnisse nötig)
- **Wo:** Zoom / ggf. in Hebammerei, Parkstrasse 101, 65191 Wiesbaden
- **Wann:** Frühjahr, Freitags, 20 – 21:15 Uhr
- **Preis:** **Zoom:** 13 EUR / **Vor Ort:** 17 EUR
- **Wie:** Anmeldung unter hello@yogazensation.de (Bezahlung vorab)

Komm mit auf die Matte und gönne Dir eine kleine Auszeit.

Ich freue mich auf Dich.

Kathrin