

Be Body Yoga®

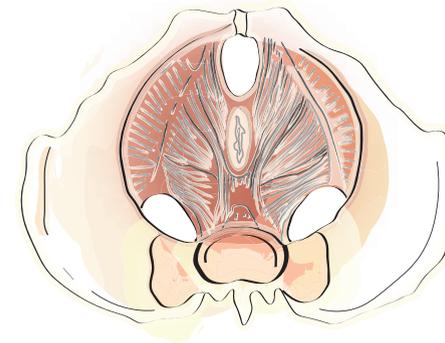


Das ganzheitliche
Beckenboden Yoga
hier im Programmhaus

Mit BeBody Yoga® zu neuem Selbst-Bewusstsein

Dein Beckenboden ist Basis und kraftvolles Zentrum Deines Körpers. Er hat seinen Sitz im ersten und zweiten Chakra, wo er Dich erdet und in Balance bringt. Können die Energien dort frei fließen, gehst Du aufrecht und voller Selbstvertrauen durchs Leben. Höchste Zeit also, diese wertvolle Mitte zu entdecken, zu aktivieren, ihre Grenzen kennen zu lernen und zu erweitern.

Anmeldung/Info:
Tatjana Fuchs-Cmok
0170 300 85 81
info@programmhaus.de

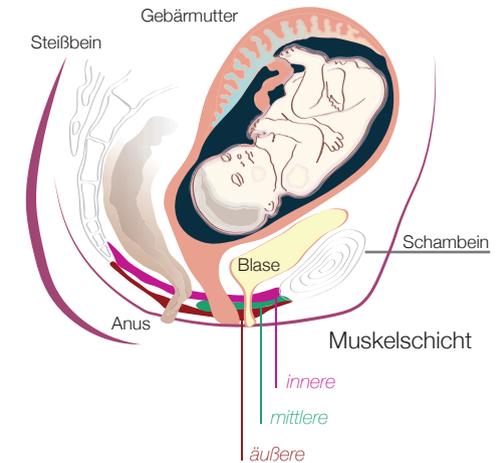


Entwickelt von Beckenboden-Experten

Yoga ist bei uns Programm. BeBody Yoga® vereint daher Beckenboden- und Wahrnehmungsübungen, Asanas und Tiefenentspannung, um Dich ganzheitlich zu Kraft und Balance zu führen. Ob Kurs, Intensivworkshop, während der Schwangerschaft oder zur Rückbildung – wir haben laufend neue Angebote für Dich. Mehr erfährst Du hier im Studio oder auf www.programmhaus.de.

Im Wechselspiel von Stärkung und Entspannung

Ist der Beckenboden geschwächt oder der Energiefluss im Wurzelchakra blockiert, spürst Du Signale. Das können Rückenschmerzen, Inkontinenz oder Probleme nach der Entbindung sein, aber auch depressive Verstimmungen, Ängste oder mangelndes Selbstvertrauen. BeBody Yoga® zeigt Dir neue Wege zu Stärkung, Entspannung – und purer Lebenslust.



Praxis Workshop
10.00-12.00 Uhr
30,- Euro

Basis Workshop
10.00-13.00 Uhr
68,- Euro

**Basis Workshop u.a. für Frauen in
der Schwangerschaft und
Rückbildung.**