MUTYOGA

Yoga bei Stress

Löse Druck im Körper - Entspannte deinen Geist - Tanke Kraft für dein Leben

6 Wochen Kurs | 07.01.27 - 11.02.27 | 17:30 - 19:00 Uhr

Wann hast du das letzte Mal bewusst ein- und ausgeatmet, ohne im Kopf schon beim nächsten To-Do zu sein? Stress gehört für die meisten von uns zum Alltag und doch sollte er nicht dein Leben bestimmen! In diesem 6 Wochen Yogakurs lernst du einfache Yogaübungen kennen, die dein Stresslevel sinken können und deine Resillienz langfristig steigern.



In diesen Klassen wird der Körper sanft mobilisiert und der Geist zur Ruhe gebracht.

108,- € für den gesamten Kurs

19,-€ für 1 Einheit

Anmeldung

Physiotherapie W. Gugell, Christianstr. 4, 04105 Leipzig

PS: KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG