

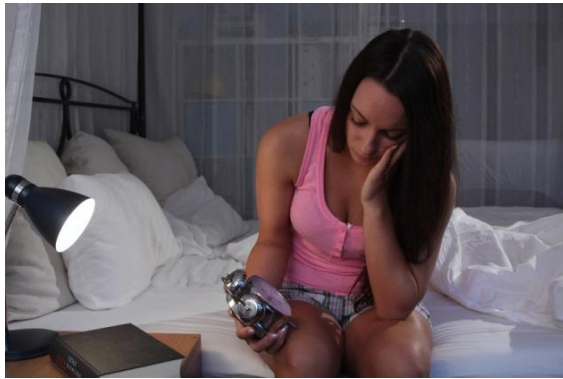


Yoga & Ayurveda Workshop „Schlafprobleme meistern“

Yogapost 4_2017
Juni 2017

Liebe(r) KursteilnehmerIn, Yoginis, Yogis,
Yoga-, Entspannungs- und Bewegungsinteressierte!

Kannst Du schlecht einschlafen? Wirst Du in der Nacht öfter mal wach und findest dann so schnell keinen Schlaf mehr? Dreht sich insbesondere nachts das Gedankenkarussell unentwegt weiter und lässt Dir keine Ruhe? Bist Du dann tagsüber müde und nur eingeschränkt leistungsfähig? In den westlichen Industriestaaten haben 20-30 Prozent aller Menschen unter Schlafstörungen. Zu diesem Thema biete ich an:



© Sven Vitense/Fotolia

Yoga und Ayurveda-Workshop „Schlafprobleme meistern“

Termin: Samstag, den 10. Juni 2017
von 16:00-18:30 Uhr

Kosten: 38 Euro inkl. ayurvedischer
Abendsuppe

Ort: Yogastudio Pause vom Alltag
Pfungstadt

Bei diesem Workshop lernst Du Atem-, Yoga- und Entspannungsübungen sowie einfache Meditationen kennen, die auf einen ruhigen Tagesausklang und guten Schlaf vorbereiten. Dazu gibt es einige Übungen zur Selbstreflexion und hilfreiche Tipps für den Hausgebrauch aus Yoga & Ayurveda.

Zum Abschluss des Workshops gibt es eine leichte ayurvedische Abendsuppe.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Verbindliche Anmeldung bis zum 9. Juni 2017: E-Mail an info@pause-vom-alltag.de mit Angabe einer Rückruf-
telefonnummer.

Mit herzlichen Grüßen

YogaBea