

YOGA Lifestyle

8-Wochen-Programm für Entspannung, Fokus und Liebe im Alltag (online)



Möchtest du im Alltag:

- mutiger sein, Neues ausprobieren und Grenzen verschieben?
- Entspannung in Körper und Geist?
- einfach mehr du selbst, gelassen und zufrieden sein?
- besser schlafen und regenerieren zu können?

In diesem 8-Wochen-Programm findest du:

- Klarheit darüber, wer du bist und was du (bewirken) möchtest,
- wirkungsvolle Tools für die Umsetzung im Alltag von positiven Gewohnheiten,
- Theorie- und Praxisinputs zu Yoga, Achtsamkeit, psychologische Tools.

Inbegriffen sind:

- 8 Wochen Zugang zum ganzen online Yoga-Angebot im Yogamarket
- 3 Std. Start-Event im Yogamarket (Live vor Ort oder via Zoom)
- wöchentlich 1 Live-Call (Theorie-Input plus Q&A)
- 8-Wochen-Plan und Notizbuch
- Yoga- und Entspannungsspecials über die ganze Zeit (Nidra, Bodyscan etc.)

Teacher: Anania & Alex

yogamarket

28. Januar - 24. März 24

Preis: 790.- (early bird bis 30.11.)
regulär 890.-

Anmeldung:
yogamarket.ch/workshops