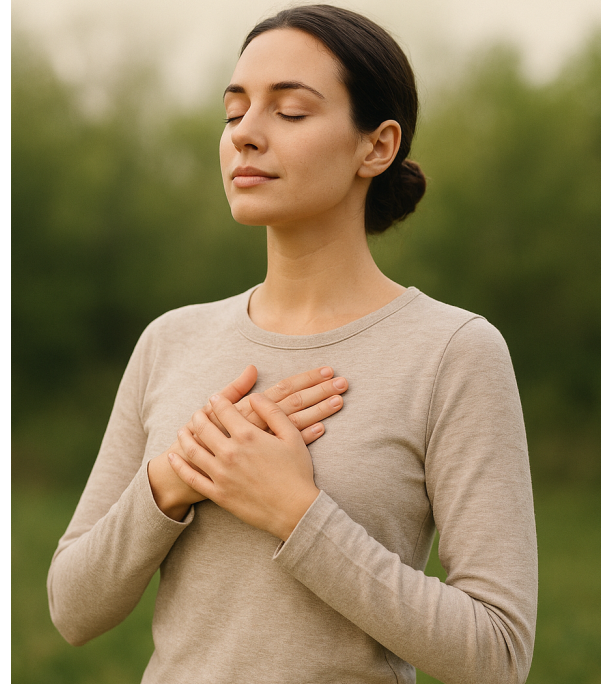








Zurück zu mir - eine 20h online Ausbildung



Eine Einladung in die Tiefe - 20h-online-Ausbildung für Regeneration & Achtsamkeit

In einer Welt, die oft nach „mehr“ verlangt, widmen wir uns dem Weniger - dem bewussten Sein, dem Spüren, dem Loslassen.

Diese online Ausbildung führt dich zurück zu deiner inneren Ruhe, mit einem reichen Spektrum an regenerativen und achtsamen Praktiken:

-  Pranayama - die Kunst des Atems als Tor zur inneren Balance
-  Meditation - stille Einkehr, Klarheit und Präsenz im Moment
-  Yoga Nidra - der yogische Schlaf, tiefe Entspannung für Körper & Geist
-  Yin Yoga - passives Loslassen, um tief im Gewebe anzukommen
-  Restorative Yoga - vollständiges Getragen-Sein, genährt durch Stille
-  Faszien & Myofascial Release - achtsame Techniken, die Spannungen lösen und Räume schaffen

Diese 20 Stunden sind eine Auszeit vom Tun - und eine Einladung, ganz zurück zu dir zu kommen. Ob für dich selbst oder als Inspiration für deine Yogapraxis und dein Unterrichten: Diese Ausbildung schenkt dir Tools für mehr Stille, Me-Time und gelebte Achtsamkeit.

20 h Ausbildung inkl. Unterlagen und Videos zum nachschauen: 950.-
mit Corinne & Alex - 30.3.26 (nachzuschauen für 6 Monate)