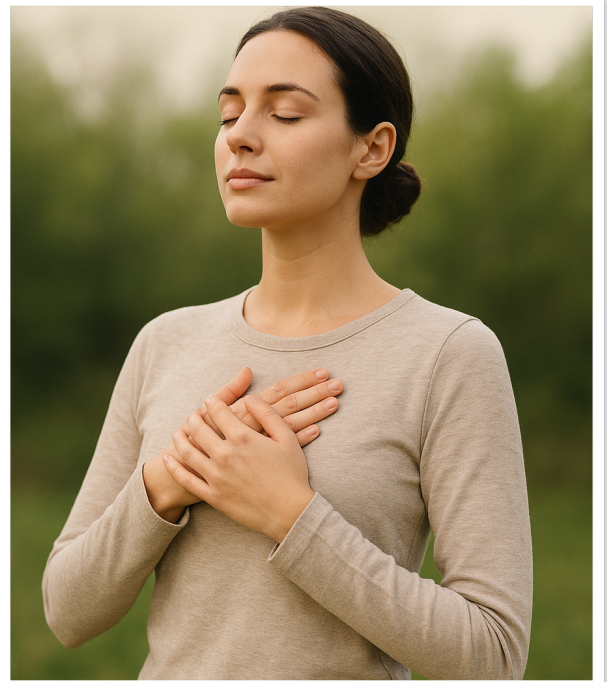


Zurück zu mir - eine 20h online Ausbildung



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 - 30.1.26 (nachzuschauen für 6 Monate)