

Morgenritual „Erwachen“

Im Genusshotel PuchasPLUS Kukmirn

Jeden Dienstag!

08:30 - 09:00

€ 8,- für Inhouse Gäste

€ 20,- für Externe Gäste

Inkl. Frühstück



Anmeldung:
0664 / 926 07 18,
03328 / 32003
oder an der
Hotelrezeption



Oft wird unser Leben von Stress und Hektik bestimmt. Wir fühlen uns ruhelos und angespannt, können nicht gut schlafen...

Leidest Du unter Schwindel, durchlebst Du gerade eine schwere Zeit, kannst Du Deine Pension nicht genießen, oder möchtest Du einfach etwas für Dein Wohlbefinden tun? Dir fehlt der Mut aus Gewohnheiten auszubrechen...?

Anders als im indischen Yoga hat haw. Yoga nicht nur zum Ziel die Körpermitte zu stärken, sondern vor allem auch unsere ANBINDUNG NACH UNTEN (Erdung) wieder zu spüren und somit wieder fest im Leben zu stehen / entscheidungsfreudiger zu sein.

**Inhalte: Haw. Yoga, Atmung, Energieverlagerung, Beckenbodentraining, dehnen der Hüfte...
KEINE Vorkenntnisse nötig!**

Ich freue mich auf Dich

Jasmin

info@maoli.at
www.maoli.at