

Workshop am Sonntag,

18.05.2025

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Körperbewusstsein

vertiefen:

Fühlen, Wahrnehmen,

Verstehen



3 Stunden inkl.
Tee und kleiner
Snackpause

Preis: 69,- EUR

Erschaffe ein neues Körperbewusstsein durch Restorative Yoga und ganzheitliche Körperwahrnehmung

In diesem Workshop verbinden wir gehaltene und unterstützte Yoga-Asana mit einer neurozentrierten Praxis, die dich trägt, hält und unterstützt.

Mit Hilfe von Bolstern, Decken, Kissen und Blöcken schaffen wir eine Atmosphäre der Geborgenheit, in der dein Körper tief entspannen und sich neu ausrichten kann.

Was DICH ERWARTE

- ☉ Erlebe die Balance zwischen Erholung und Aktivität.
- ☉ Lerne, dein Nervensystem durch fließende Atmung zu regulieren.
- ☉ Spüre wie sich Körperbereiche anfühlen, die harmonisch ausgerichtet und verbunden sind und erhalte Einblicke in die funktionelle Neurologie.
- ☉ funktionelle Neurologie - verstehe, wie sensorische Reize gezielt das Gehirn beeinflussen und Veränderungen bewirken können.

Diese bewusste Wahrnehmung hilft dir, Entspannung nicht nur zu erleben, sondern sie tief in deinem System zu verankern – sodass du jederzeit darauf zurückgreifen kannst.

Bist du bereit für ein neues Körpergefühl?

Dann melde dich heute noch an und sichere dir deinen Platz!

Wir, Andrea & Vanessa, freuen uns auf dich.

Reserviere deinen Platz bis zum **06.04.2025**.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



www.re-bornintruth.com/de