

Yoga-und Coaching-Nachmittag am 21.9.19 von 14.00-19.00

Tempo drosseln

Entspannung

sich etwas Gutes tun

Stress lass nach...

Spannung abbauen

Schlaf verbessern

Ruhephasen einplanen

An diesem Nachmittag wappnen wir uns mit energieaufbauenden Haltungen aus dem Yoga und kreativen Übungen aus dem systemischen Coaching gegen den Alltagsstress. Wir finden heraus, was uns stärkt und wer die Energieräuber sind. Freut euch auf einen abwechslungsreichen Nachmittag am 21.9.19 in der Praxis „Lebevoll“ in der Karl-Hofer-Straße 4-6, 14163 Berlin, 14.00-19.00 Uhr. Es gibt eine kleine Teepause mit Snacks. Kosten: 49€. Wenn Ihr zu zweit kommt, kostet es nur 45€ pro Nase. Anmelden könnt Ihr euch ab sofort bei Bettina, entweder telefonisch unter 030-81296609 oder per Mail: bettina_droese@web.de. Solltet Ihr vorher noch Fragen haben, meldet euch gerne. Wir freuen uns schon jetzt auf eine spannende Zeit mit euch! Ditte und Bettina