

Achtsames Yoga – offener Kurs *(Teilnahme an einzelnen Stunden möglich)*

Dienstags:

18:00 – 19:30 Uhr

09.01. – 19.03.2024 (11 x)

Freitags:

9:00 – 10:00 Uhr

05.01. – 22.03.2024 (9 x)

(12.01., 08.03. + 15.03. kein Kurs)

Preis pro Kurs-Termin:

Nach finanzieller Selbsteinschätzung:

Minimum 10,- €

Yoga-Kurse:

Erlernen und Wiederholen
von achtsamen Yoga-Übungen

aus dem
Hatha-Yoga

*Teilnahme sowohl vor Ort
als auch **online** möglich:*

<https://us02web.zoom.us/j/6934366261>

Meeting-ID: 693 436 6261

Ausbildungsschule:

YOGASCHULE Samtoshā

Ausbildung nach den Richtlinien

BDY/EYU

Frauke Reese



Im 4. Jahr Yoga-Ausbildung,
Qigong-, MBSR-, MBCT- und MSC-
Lehrerin

Mitglied des BDY (Berufsverband der Yoga-
Lehrer*innen), der Medizinischen
Gesellschaft für Qigong Yangsheng und des
MBSR-MBCT Verbandes

Tel.: 030-64834934

info@lebevoll.de

Frauke Reese

lebevoll –
Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6
14163 Berlin

www.lebevoll.de

