

Depression & Burnout

Hatha-Yoga Workshop mit Katrin Wawer

An diesem Yogavormittag werden wir nach einer kurzen Einführung in das Thema gemeinsam Hatha-Yoga Übungen praktizieren, die uns ein tieferes Verständnis von Depression und Burnout vermitteln und einen Ausweg daraus aufzeigen. Ergänzend werden ayurvedische Ernährungstipps gegeben. Abgerundet wird der Vormittag mit einer gemeinsamen Meditation.

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Samstag
12. Juni 27
9.00 – ca. 12.15

Preis
50 CHF
Kursort
Janakanandas Yogaschule, Friedensstrasse 7, 4629 Fulenbach
Info und Anmeldung
www.katrinwawer.com katrinwawer@gmx.net 079 847 57 59

