

Workshop: Meditation und Achtsamkeit

Gemeinsam geht's manchmal leichter!

Online über www.zoom.us

am Sonntag, 24. Januar 2021



von 9.30 – 11.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 35,- Euro inkl. MwSt.

In diesem Workshop werden Meditationseinheiten und leichte Yogaübungen, die den Körper mobilisieren, im Wechsel praktiziert. Ich möchte zudem zu einem kleinen Erfahrungsaustausch einladen.

Der Workshop richtet sich an Einsteiger und -Fortgeschrittene. Wer noch keine Erfahrungen mit dem Videokonferenzanbieter zoom hat: ihr erhaltet nach eurer Anmeldung eine Bestätigung inklusive der Login-Daten sowie einer Anleitung und könnt mich natürlich auch kontaktieren!

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 21. Januar 2021 an:

kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

Rückfragen gerne auch telefonisch: 0160-99 11 51 30 oder 06422-897 26 58

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; bei Absage bis 2 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden.