

ZPP-zertifizierte Hatha Yoga Kurse

Hatha Yoga – für mehr Mobilität und eine starke Haltung

In meinem Kurs lernen Sie die **Geschichte des Yoga** und die positiven Effekte für Ihre Gesundheit und Entspannung. Verbessern Sie Ihre Mobilität und Haltung durch bewusste Bewegung und Atemübungen.



Hatha Yoga – Präventives Entspannungstraining

In meinem Kurs lernen Sie Hatha Yoga als ganzheitlichen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden. Stärken Sie Ihre Körperwahrnehmung und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Haltung durch bewusste Bewegung und Atemübungen. Meditation unterstützt Sie dabei, zur Ruhe zu kommen und mehr innere Ausgeglichenheit zu entwickeln.

ZPP-zertifiziert

Bezuschussung der Krankenkassen möglich

Nehmen Sie an meinen Kursen teil und erleben Sie die wohltuenden Effekte von Yoga für Körper und Geist.

Kontaktieren Sie mich für mehr Informationen:
WhatsApp: 0151-21552757

Yoga Nidya
Ihr Nico Dreßel

yoganidya@t-online.de
0151-21552757

Hauptstraße 120,
97320 Mainstockheim