



Darf ich Ihnen helfen, gesund zu bleiben?

Mentale und körperliche Gesundheit sind zentral für ein erfülltes Leben. Ich begleite Sie im Stärken Ihrer Selbstregulation, der Selbstwahrnehmung und Ihrer Genesungskompetenzen. Ganz in Ihrer Nähe in Kleingruppenkursen und in Einzelbegleitung.

Gruppenkurse mit maximal 8 Teilnehmer/innen finden statt jeweils am

Montag (10.00, 13.45 und 19.00 Uhr)
Dienstag (5.50 und 19.00 Uhr)

Donnerstag (18.15 und 19.45 Uhr)
Freitag (8.30 und 10.00 Uhr)

Einführungsmorgen für Einsteiger und alle, die Yoga schon immer mal kennen lernen wollten, aber sich bisher nicht in einen Kurs getrauten: **26. Nov. von 10.00 – 11.30 Uhr**

Leitung: Marianne Lutz, Komplementär Therapeutin OdA KT in Methode Yogatherapie, Yogalehrerin YCH

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung zum Einführungsmorgen oder für eine kostenlose Probelektion in meinen Kursen, oder auf ein Kennenlernen in einer Einzelbegleitung.

