



Berufsverband für Heilpraktikerinnen

LACHESIS

**Dienstag,
23.01.2024
19.00 - 20.30 Uhr
Online (Zoom)**

ENTSPANNT INS NEUE JAHR 90 MINUTEN YOGA MIT MAUD

Online

mit Maud Haeusler-Freygang, HP und LACHESIS-Mitfrau



© Maud Haeusler-Freygang

Das Seminar richtet sich an alle Mitfrauen, die Lust haben, sich auf eine ruhige und entspannte Weise zu bewegen.

Bewegung ist der rote Faden, der sich durch mein Leben zieht! In meiner Art Yoga zu unterrichten finden sich die eigenen Erfahrungen aus über 50 Jahren aktiver Körperarbeit wieder. Ich orientiere mich an der Lehre des Shivananda Yoga und Impulsen des Yin Yoga, lasse aber auch Elemente des Tai Chi Chuan, der Feldenkraislehre sowie Aspekte des Modernen Tanzes in meine Stunden mit einfließen. Das Erlangen von Entspannung und Wohlfühl, die Stärkung und der Erhalt von Gesundheit und Lebensfreude liegen mir dabei besonders am Herzen.

Du brauchst nicht: Yogavorkenntnisse

Du brauchst:

- eine weiche Unterlage - Übungsmatte oder einen weichen Teppich
- ein Meditationskissen oder eine gerollte Decke
- bequeme Kleidung

Du solltest direkt vor der Stunde nichts gegessen haben und dich körperlich gesund und wohl fühlen!

Anmeldeschluss:

**Mo., 22.01.2024
um 19.00 Uhr**

Organisatorisches:

Kosten:

LACHESIS-Mitfrauen: 10 €

Nicht-Mitfrauen: 15 €

(Zahlung nach Rechnungsstellung)

Siehe auch:

www.agb.lachesis.de

www.datenschutz.lachesis.de



www.lachesis.de

Anmeldung/Information:

Das Seminar wird nicht aufgezeichnet.

Anmeldung an Silke Willers

LACHESIS Bildungsbeauftragte

bildungsteam-b@lachesis.de