



Workshop
DETOX-YOGA
am 24.01.16, von 10 - 13 Uhr, 35€

Auch Lust, nach den Feiertagen zu entgiften?

Mir geht's jedenfalls immer so am Jahresanfang. Ich sehne mich wieder nach regelmäßiger Bewegung und gesundem Essen, damit mein Körper wieder richtig aufatmen, Energie tanken und sich von unterschiedlichem Ballast befreien kann.

Was Dich erwartet? Eine Mischung aus Yin und Yang Yoga, speziell zur Entgiftung und jede Menge yogischer Detox-Tipps.

Vielleicht ist das auch für dich der richtige Start, um ein paar Pfunde zu verlieren? Dann bleib dran, denn entgiftet nimmt sich's leichter ab, und sei dabei im Folgeworkshop.
Wir halten die Motivation gemeinsam!

Workshop
SCHLANK UND FIT MIT DEN 5 TIBETERN
am 28.02.2016, 10 - 13 Uhr, 35€

Nicht nur, dass man mit regelmäßiger „Tibeter-Praxis“ abnimmt, man stärkt auch noch wunderbar die Kondition und Muskulatur.

Super für...

- einen starken Nacken
Kann auch Drehschwindel mit körperlicher Ursache entgegenwirken.
- starke Schultern
- einen flacheren Bauch
- ein starkes Rückgrat
- ein gestärktes und motiviertes „ICH“.
- einen energiereichen Tag

Was dich erwartet: Die Praxis mit den fünf Tibetern und jede Menge Tipps zur sinnvollen und achtsamen Ernährung, für dein Wohlfühlgewicht.

Beide Workshops finden im **Taiji-Raum**, Unterhainstr.29, 63741 Aschaffenburg/Schweinheim statt. Anmeldung unter n.meining@gmx.de, 06021/7711674 bzw. 0160/94122781.