

Event ohne Übernachtung

Yoga

Yoga Event in der Gruppe



Programm-Idee

Yoga als Gruppen Event ist eine herrliche Möglichkeit, als Team zu wachsen und dabei etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Yoga zeichnet sich aus durch achtsames Üben, fördert die Konzentration, führt zu mehr Muskelkraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Beruhigende Atemübungen und Bewegungsabläufe, das Hinhören auf den Körper und eine tiefe Entspannung verhelfen zu Stressabbau, Regeneration und fördern so Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Paket-Nummer: 0523252

Region:	📍	28359 Bremen
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	5 - 30 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1.5 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 140,00 € pauschal

Beschreibung

Es wird ein Yoga Kurs angeboten, welcher für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist. Yulia Eberle, Yoga - Pilates und Entspannungspädagogin, geht dabei auf die Bedürfnisse und Wünsche des Einzelnen und der Gruppe ein. Der Kurs wird dabei individuell gestaltet.

Event ohne Übernachtung

Yoga

Yoga Event in der Gruppe

Leistungen inkl.

- Yoga Kurs in der Gruppe
Basiskurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Es werden Yoga Asanas erklärt und praktiziert

Zusatzleistungen

- Yoga und Stressprävention - 60min
Der Yogakurs wird erweitert mit einem Seminar zum Thema Stressprävention, begleitet mit Entspannungsübungen
Preis: 20,00 € p.P. zzgl. MwSt
- Klangyoga
Der Yogakurs wird erweitert mit einer Klangschalen Therapie | Klangyoga 60min
Preis: 20,00 € p.P. zzgl. MwSt

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523252

