

YOGA

im tribea Gesundheitszentrum in Blankenheim



Montags von 9:00-10:00 Uhr

Dienstags von 18:00-19:00 Uhr

Donnerstags 10:00-11:00 Uhr

Freitags von 18:00-19:00 Uhr (+ 2 Kurse in Nettersheim bei Inge)

Anmeldung und Infos unter:

Tribea Gesundheitszentrum Blankenheim

Dirk Hartmann & Gerald Schäfer GbR

Am Johannesbusch 2
D-53945 Blankenheim

Tel.: +49 (0)2449 917378 **Mail:** info@tribea.de

„Jeder Raum braucht die Weite der Vergebung, um ein Raum des Lebens zu sein.“

Das Verzeihen, das die Fesseln zertrennt und den Menschen zurück in die Freiheit stellt; die Freiheit, die sagt, du musst nicht genügen, denn das, was uns trägt, ist genug.“

Erfahrung von Fülle und Vollkommenheit, Schöpferkraft und ein Gefühl von AllEinsSein... YOGA... ist der Zustand, in dem nichts fehlt !

Eine innere Transformation von gefühltem Mangel hin zu gelebtem Überfluss und tief empfundenem Reichtum.

Lösende Atemübungen (Pranayama), kraftbringende Bewegungen (Asanas) und wohltuende Entspannung (Yoga Nidra) sind Inhalte der Yoga- Übungsstunden und lassen uns zu unserer natürlichen gesunden und ursprünglichen Beweglichkeit zurückfinden. Um in der Ausgeglichenheit, Mitte und Quelle unserer Kraft NEU schöpfen zu können.

Es braucht keine Vorerfahrung und keine Voraussetzungen um Yoga mitmachen zu können...

Ich freue mich, und wir freuen uns, mit dir zusammen neue Wege zu gehen, Erfahrungen zu sammeln und Freude am gemeinsamen Yoga in kleinen Gruppen zu finden.

Herzliche Grüße... Andrea vom tribea team

* Dienstags bei Inge + freitags in Nettersheim; die anderen Tage bei Andrea