



Institut für Yogapsychologie

SEMINAR: YOGA & STRESSREDUKTION

9. und 10. Sep. 2017

Samstag 10 Uhr bis
Sonntag 15.30 Uhr

Yoga zur Stressreduktion im Alltag
Auftanken – Entspannen – Ruheinseln für
den Alltag finden



Das Seminar richtet sich an alle, die ihren Umgang mit Stress verbessern möchten. Durch achtsame Yogaübungen lassen sich qualitative Freiräume schaffen: Anspannung und Entspannung kommen zu einem effektiveren Ausgleich.



Seminarleitung: Dipl. -Ing. Jens Schmidt und Dipl.-
Psych. Steffen Brandt, beide Yogalehrer (BDY/EYU)

Weitere Informationen findest du unter:

yogapsychologie.com

oder 01590 11 54 64 8

Institut für Yogapsychologie,
Taborstraße 17, 10997 Berlin