



Einladung zum „Tag der Offnen Tür“
in der „Yoga – Ruhe – Oase“
im Moorweg 7c in Hamburg Groß-Borstel

Es ist mir eine besondere Freude, meine private „Yoga – Ruhe – Oase“

am Samstag, 29. Januar 2022 von 10.00 bis 18.00 Uhr zu öffnen

und lade Sie herzlich ein zu kleinen **Übungskostproben von 45 Minuten**
im Einzelunterricht oder auch bis max. 3 Personen aus Ihrem privaten Kreis.

Unter dem Motto: **Verweilen – Yoga – Entspannen**

können Sie meinen individuellen Unterrichtsstil einmal kennenlernen.

Die kleinen Übungseinheiten kosten Sie € 10,-- pro Teilnehmer(in)

Bitte melden Sie sich vorab telefonisch an, wir beachten die sog. 2 G Regel

Monika Warncke , Dipl. Psychologin, Hatha.Yoga, Hormon-Yoga. Yin Yoga

Tel.: 040-5533875, Handy: 0151 53392830 www.yoga-liebt-frauen.com

Schwerpunkte:

Frauenspezifisches Yoga in den Wechseljahren, PMS, Kinderwunsch

Stressbewältigung mit Yin Yoga, sanfte Atempraxis für Frauen und Männer

Tiefenentspannung, Yoga Nidra und Progressive Muskelentspannung

Meditative Achtsamkeitspraxis z.B. nach Thich Nhat Hanh – Waldbaden