

Yoga für Beckenboden-Entspannung

4-wöchiger Online-Yogakurs - Loslassen. Entspannen. Innere Ruhe.

 Termine: Montags, 15.09.25 | 22.09.25 | 29.09.25 | 06.10.25

 Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

 Ort: Live via Zoom (Aufzeichnung jeweils 7 Tage verfügbar)

 Preis: € 79,-

 Anmeldung: contact@kingadula.com

Für wen ist dieser Kurs?

Dieser 4-wöchige Onlinekurs ist speziell auf die Entspannung und Entlastung des Beckenbodens ausgerichtet. Sanfte Bewegungen, tiefe Dehnungen und geführte Meditationen helfen dir, wieder bei dir anzukommen, den Stress loszulassen und innere Ruhe zu finden. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Was Du brauchst:

✦ Yoga- oder Gymnastikmatte

✦ 1–2 Kissen oder Bolster

✦ Decke

✦ Evtl. Yogablock oder dickes Buch

✦ Einen geschützten, ruhigen Raum für Dich

Ich freue mich sehr, Dich durch diese 4 Wochen zu begleiten.

Namasté, Kinga Dula - Yoga and Healing

BY KINGA DULA
**YOGA &
HEALING**