P4

Heilung von Körper und Seele

Claudia Plaschke

In diesem Kurs erhältst Du verschiedene Inspirationen dazu, wie Du Deinem Körper und Deiner Seele Gutes tun kannst.

***Für den Körper:*** Dank einer Ernährungsexpertin, Henrike Mehler, blicken wir in die Welt der gesunden und schmackhaften Ernährung. Sie ist zugleich Jivamukti-Yogalehrerin und bereitet eine Yogastunde für uns vor.

***Für die Seele:*** Wir praktizieren eine liebevolle Sprache und verfassen motivierende, individuelle Leitgedanken. Ihr erhaltet Eindrücke von Metaprogrammen, vom Gesichtslesen- das Ziel dabei ist es, Euch selbst besser zu erkennen und Euch selbst noch mehr verstehen und lieben zu lernen.

Die Trance bietet körperliche und seelische Heilung zugleich – auch diese Art der Tiefenentspannung bauen wir ein.

***Bitte mitbringen:*** Eine (Yoga-) Matte, bequeme Kleidung für die Yoga-Stunde, Schreibzeug

Kosten: 10 Euro

Ich freue mich auf Euch!

Claudia Plaschke