

# Yoga für Dich!

## Neuer Yoga Kurs:

### Selbstfürsorge | Achtsamkeits-Yoga

Yoga zum Entspannen, Regenerieren und Stressabbau. Achtsamkeit ist die beste Prävention gegen Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Stress und Unzufriedenheit!

**7x Montags: 19:15 - 20:45 | Start: 25.04.-20.6.22 | 126 €**

## Workshops

### Ayurvedisch durch die Wechseljahre

Yogatherapie Workshop, mit Frau Dr. Nina Picker. Einführung in den Ayurveda für Frauen, inklusive Körper- und Atemübungen, abgestimmt auf die Bedürfnisse in der Prä-/Menopause.

**Freitag | 29.04.22 | 16:00-18:30 | 56,00 €**

### Yoga & Tanz

Du fühlst Dich schwer und wünschst Dir mehr Leichtigkeit & Lebensfreude? Dann lass uns gemeinsam tanzen!

**Freitag | 06.05.22 | 16:30-19:00 | 45,00 €**

**ORT: RKM740 | Pariser Str. 89 | Düsseldorf-Heerdt**

**Anmeldungen bitte an: [info@stefanie-wallace.de](mailto:info@stefanie-wallace.de)  
Infos unter: [www.stefanie-wallace.de](http://www.stefanie-wallace.de)**

**ANGEBOT!**

**Ayurveda  
Workshop  
&  
7x Achtsamkeits-  
Yoga**

**nur 169 €  
statt 182 €!**

Bei Buchung bis  
22.04.22!

**SWYoga**