



Namaste Yogastudio Dielheim

Yoga bei Asthma

5 Wochen Yoga Kurs

14. Januar bis 11. Februar 2019
montags 19.30 – 21.00 Uhr

Leiden Sie unter Asthma und Allergien?

hier lernen Sie das notwendige
Handwerkszeug, um ihr Asthma zu
lindern und nachhaltig zu verbessern

Kursinhalte:

Atemtechniken
Notfallprogramm
Körperübungen
Entspannungstechniken
Stressmanagement
Ernährungstipps

ANMELDUNG:

0171 45 49 226

katrin@yogastudio-dielheim.de

Hauptstraße 31, 69234 Dielheim

Katrin Cords-Lederer

Yoga Lehrerin, BYV und Yogatherapie Ausbildung bei Harilal Karanath und Claudia Göttling