

MITTWOCH, 20.00 – 21.30 UHR

KUNDALINI YOGA

KURS FÜR ERWACHSENE

MIT ANNI FISCHER

Stärke deine Resilienz!

In diesem Semesterblock dreht sich alles um deine seelische Widerstandskraft: die Resilienz. Eine starke Resilienz hilft dir dabei, besser mit Krisen und Herausforderungen im Inneren und Äußeren zurecht zu kommen. Yoga reduziert Stress und Angst, verbessert die Schlafqualität und fördert die innere Ruhe. Durch bewusste Yoga- und Atem-Übungen trainierst du deine Achtsamkeit, was dir mehr Gelassenheit im Alltag gibt.

- > LIVE VOR ORT
- > ONLINE LIVE PER ZOOM
- > REPLAY FÜR ZUHAUSE

Semester: September & Oktober

8 Termine: 116 €

2x Schnuppern: 29 €

Einstieg jederzeit möglich.

SCHREIB MIR UND
MELDE DICH GLEICH AN:

Anni Fischer

Mobil: 0176/621 123 83

Mail: yoga-anni-fischer@gmx.de

📷 Folge mir auf Instagram:
YOGA.ANNI.FISCHER

Adresse: Stiefvaters Naturheilzentrum
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 9, 77656 Offenburg



Keine
Vorkenntnisse
nötig.

**NEUE
KURSE AB
SEPTEMBER
2025**