

Yoga im Garten



In den Sommer hinein mit

Yoga im Garten

Wann? 26. August 2017
11.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Wo? im Garten von
auszeit cosmetic
Ahornweg 5 - Bremen

wer: Marietta Schmidt
und Ulrike Ansorge

wie viel: 69,-€
für Mitglieder 60,-€

*Anmeldungen bitte ausschließlich an
Frau Ulrike Ansorge
unter info@auszeit-cosmetic.de.
Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren
Namen, Adresse und eine Telefonnummer an.
Die Gebühr ist am Tag der Veranstaltung fällig.
Absagen sind bis 3 Tage vorher möglich.
Bei Absagen unter 3 Tagen werden
50% des Beitrages erhoben.*

Bei Regen findet der Workshop im
Yoga-Studio Marietta Schmidt,
Schwachhauser Heerstr. 57, statt.

Wir nehmen uns Zeit
für viele abwechslungsreiche Übungen:

- Atemtechniken zur Förderung der
Lebensenergie
- Mudras
(Haltungen der Finger und Hände),
die die Meditation erleichtern
- Faszientraining für straffes Bindegewebe
- Hormon-Yoga
zur Regulierung des Hormon-Haushaltes

Nach den Yoga - Übungen

Säure Basenbalance -
die Folgen einer chronischen Übersäuerung.
Die Acht-Wochen-Entsäuerungs-
und Cellulitetur.
Gemeinsame Hand- und Armmassage mit
ayurvedischem Kräuteröl.
Auf Wunsch Vorstellung der Basenkosmetikserie
„SHE-TOX“ und ihre Anwendung.



*Yoga - Lehrerin
Marietta Schmidt*



*Ulrike Ansorge
geprüfte Kosmetikerin
Ahornweg 5
Telefon 0421 / 21 18 00
info@auszeit-cosmetic.de*

