

In Partnerschaft mit der
Awo Krebsberatungsstelle Karlsruhe



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH

Yoga gegen Fatigue

Sanfter Hatha Yoga Unterricht
Krankenkassen zertifiziert.

Dienstags

17:30 - 18:30

**Online oder Vor Ort in
Ettlingen**

10 Kurse : 150 €

**Nächster Kursstart :
Dienstag, den 23.01.2024**

Anmeldung :

0176 34678541 oder

jlgrimmer@gmail.com



Numen Yoga Tanz Studio
Pforzheimer Straße 32, 76275 Ettlingen
www.numenyogatanz.com



Hallo, ich bin Julie!

Ich verfüge über ein tiefgreifendes Verständnis für chronische Erschöpfung und Schmerzen, da ich selbst mehrere Jahre lang schwer an der chronischen Krankheit Fibromyalgie erkrankt war.

Ich habe meine erste Yoga Ausbildung vor 10 Jahren absolviert. Die Praktiken der Achtsamkeit, Atemübungen und sanften Bewegungen haben mir unter anderem sehr geholfen, meine Schmerzen wieder in den Griff zu bekommen.

Nun ist es mir ein tiefes Anliegen, anderen Menschen dabei zu helfen, ein angenehmeres Körperempfinden zu entwickeln. Dank meiner eigenen Erfahrungen bin ich in der Lage, gezielt Übungen auszuwählen, die besonders für Menschen geeignet sind, die unter Erschöpfung und Schmerzen leiden.

**Ich lade Sie ein, einen Moment
der Ruhe, Sanftheit und Regeneration
zu erleben !**