



Pro Kurs maximal 1-2 Teilnehmer/innen (Anfänger).

Datum	Uhrzeit	Preis	Anmeldung – Direkt im Hotel oder bei:	Was
Jeden Samstag Oder auf Anfrage / Verfügbarkeiten auch unter Mo-Fr.	9:30 -11:00	€50 pro person Für eine Einzelstunde	info@haveltreff.de	Spirit Yoga ist nicht nur ein Ort. Spirit Yoga ist ein Stil. Wir praktizieren Yoga in einer zeitgemäßen Form. Unser Unterricht zeichnet sich besonders durch Präzision und Konzentration aus. Der strukturierte Spirit Yoga Stil weist den Weg durch die Stunde. Wer im Alltag stark gefordert wird, kann während der fließenden Übungen die Gegensätze von Kraftaufbau und Loslassen, von Energieaufladung und Entspannung erleben. Atmung, Körperbewusstsein und Achtsamkeit stehen im Vordergrund.
Ernährungsberatung	1 Stunde (auf Anfrage/Verfügbarkeit)	Nahrungsergänzungsmittel, Sporternährung und Bio- Naturkosmetik höchster Qualität (lifeplus.com)	info@haveltreff.de	Kennen Sie das Geheimnis zur ganzheitlichen Wellness? Es geht bei Ihrem innerem Wohlbefinden um so viel mehr als das, was Sie verzehren. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden verbessern können um mehr zu erreichen was Ihnen gut tut.

„Um klar zu sehen, genügt ein Wechsel der Blickrichtung.“ Antoine de Saint Exupéry