

Bewegte Leichtigkeit



HEIDE-EVENT

Du hast Lust auf die Heide und möchtest in einem zauberhaften Holzhaus auf **60 qm Parkett**, mit **großem Panoramafenster** in die Natur, einen wohlbedachten **Mix aus Yogaübungen** und **Feldenkrais (basiertem) Yoga** erleben?

AKTIV-SONNTAG MIT YOGA & FELDENKRAIS

Ich bringe dir die Vorteile nahe, dein **Yoga** mit Hilfe vorbereitenden Feldenkrais Elementen zu optimieren. Das Bewegungsevent ist so konzipiert, dass du auch ohne viel Erfahrung eine **Verbesserung deiner Beweglichkeit** erleben kannst.

PERFEKT: Nach dem Event kannst du in unmittelbarer Nähe das Naturschutzgebiet um Undeloh, Schneverdingen oder Bispingen erkunden. Wir geben gerne Insider-Tipps.

ANJA BOTTER

- Yogalehrerin BDYoga
- Feldenkrais Lehrerin (in Ausbildung)
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Körperpsychotherapeutin (Heilpr.G.)

Mehr Infos per SMS oder
Anruf 0172 - 53 78 556 oder unter
info@bewegte-leichtigkeit.de



Heide-Events

AKTIV-SONNTAG MIT
YOGA & FELDENKRAIS

RUNTER VOM SOFA



Rauf auf die Matte

www.bewegte-leichtigkeit.de

TERMINE YOGA & FELDENKRAIS(BASIERTES)YOGA

HEIDE-EVENT IM FRÜHJAHR Sonntag, 16.03.2025

HEIDE-EVENT IM SOMMER Sonntag, 15.06.2025

HEIDE-EVENT IM HERBST Sonntag, 21.09.2025

Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr (mit Pause)

Ort: Welle in der Nordheide

Kosten: 120 €/p.P.

Weiteres Infos zum Event oder Buchung:

www.bewegte-leichtigkeit.de

SMS / Anruf **0172 - 53 78 556** oder unter
info@bewegte-leichtigkeit.de

SO ERREICHEN SIE MICH

Anja Botter | Yogastudio Am Kamp 20 | 21261 Welle



Folge mir auf Instagram und Facebook