



Dagmar Beltz

geb. 16.11.1971

in Stuttgart

Ausbildung zur MTA

Kunsthistorikerin M.A.

zertifizierte Yogalehrerin (Jivamukti)

Yoga Weiterbildungen:

Metabolism Yoga-Therapy

Yoga für Rücken und Gelenke

Yoga auf dem Stuhl

Adresse

CENTRO DELFINO

CHARLOTTENBURG

Dernburgstr. 59

14057 Berlin



Kontakt

Dagmar Beltz

Mobil: 0157 504 509 53

Bitte telefonisch anmelden!

Stoffwechsel- optimierung mit Yoga

im

CENTRO DELFINO

Charlottenburg



Stress - ungesundes Essen – Bewegungsmangel, all dies sind wohlbekannte Faktoren unseres Lebens, die es uns und vor allem unserer Verdauung schwer machen.

Neben Ernährungsumstellung, Stoffwechseloptimierung und Darmsanierung kann auch Yoga einen großen Beitrag zu einem besseren Wohlbefinden leisten.

Mit bewusst ausgewählten Übungen (Asanas), die in Verbindung zu einer ganzheitlichen Atmung stehen, ist es möglich innere Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.

Erst hierdurch wird dem vegetativen Nervensystem und dem Darm der Weg für einen entspannten, gut funktionierenden Stoffwechsel geebnet.

So wie der Mensch im Ganzen auf der Yogamatte Zeit zur Regeneration auf allen Ebenen erfährt, so findet

auch jede Körperzelle die nötigen Voraussetzungen sich täglich zu erneuern.

So kann Umweltgiften, schädlichen Einflüssen und eigenen Dispositionen aktiv entgegengewirkt werden.

Hinweise

- Matten sind vorhanden
- bitte 2 h vorher nichts essen

Bitte mitbringen:

- Decke mitbringen
- bequeme Kleidung
- dicke Socken

„Wer die Welt verbessern will, kann gleich bei sich selbst anfangen. Werdet selbst zu der positiven Veränderung, die Ihr in der Welt sehen möchtet.“

Mahatma Gandhi

Termine & Zeit

jeweils von 19:15 – 20:30 Uhr

Montag, 07.03.2016

Montag, 14.03.2016

Montag, 04.04.2016

Montag, 11.04.2016

Montag, 18.04.2016

Montag, 25.04.2016

Montag, 02.05.2016

Montag, 09.05.2016

Montag, 23.05.2016

Montag, 30.05.2016

(Osterferien, Ostermontag, Pfingstmontag
exkludiert!)

Preis

10 Termine für nur

105 €