



## Yoga meets Psychologie by Nina Lejeune

### Was dich erwartet

Dich erwartet eine 4,5 stündige Auszeit von deinem Alltag! Stressregulation durch restoratives und psychologisches **Yin** Yoga gepaart mit hypnotherapeutischen Trance Elementen, Atemarbeit sowie therapeutisches Schreiben und Reflektieren.

Wir werden uns multisystemisch ( – Körper – Seele – Geist) mit dem Körper als Ganzes beschäftigen.

### Ablauf

Beginn: 11:30 Uhr; Dauer 4,5 Stunden inkl. kleinerer Pausen.

Bringe dir gerne etwas zu Mittagessen mit, Bäcker sind in der Nähe vorhanden. Für Tee, Matten und Equipment ist gesorgt

### Kosten

95€ für das gesamte Tagesseminar inkl. Zusatzmaterial

### Anmeldung & Stornierung

Dein Platz ist gesichert, sobald du eine Zahlungsbestätigung mit weiteren Unterlagen von mir zugesendet bekommst.

Eine Stornierung ist bis 7 Tage vor Beginn kostenlos möglich. Danach werden 50% der Gebühren bis 3 Tage vor Beginn erstattet. Eine Stornierung 72 Stunden vor Beginn ist nicht mehr möglich.