

# YOGA DER BERÜHRUNG



Entspannung und Körperwahrnehmung durch Berührung

Dich wieder ganz fühlen.  
Bei Dir ankommen.  
Anspannung lösen.

02.03.24 GET TO KNOW

60€

16.03.24 INTENSIV WORKSHOP

“KÖRPER”

150€

04.05.24 INTENSIV WORKSHOP

“EMOTION”

150€



Bei Buchung beider  
Workshops  
ist das “Get to Know”  
gratis

Charlotte Schlieker



Heilpraktikerin, Osteopathie M.Sc.,  
Yogalehrerin, Doula  
Koerperwandern.de

# YOGA

# DER BERÜHRUNG

Entspannung und Körperwahrnehmung durch Berührung

---

18-20:00 GET TO KNOW  
YOGA STUNDE + EINFÜHRUNG IN DIE  
WORKSHOPS

10-14:00 INTENSIV WORKSHOP  
“KÖRPER”  
KÖRPERLICHE BLOCKADEN ERKENNEN  
UND LÖSEN LERNEN

10-14:00 INTENSIV WORKSHOP  
“EMOTION”  
EMOTIONALE BLOCKADEN ERKENNEN  
UND LÖSEN LERNEN

---



Anmeldung  
und Informationen  
[koerperwandern.de](http://koerperwandern.de)

Im Moya Yoga Mainz  
Frauenlobstraße 59



# YOGA DER BERÜHRUNG



Entspannung und Körperwahrnehmung durch Berührung

---

INKLUSIVE:

DIGITALES WORKBOOK

PRO WORKSHOP MINDESTENS EINE  
YOGASTUNDE Á 90 MINUTEN

INDIVIDUELLE EINZELBEGLEITUNG  
DURCH PROFESSIONELLES  
HANDS-ON

ERLERNEN VON SELBSTMASSAGE UND  
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

VERPFLEGUNG MIT TEE UND  
GETRÄNKEN

---



# YOGA DER BERÜHRUNG

Entspannung und Körperwahrnehmung durch Berührung

---

GET TO KNOW

02.03.24 18-20:00

YOGA STUNDE + VORSTELLUNG DER  
WORKSHOPS

DICH WIEDER GANZ FÜHLEN.  
BEI DIR ANKOMMEN.  
ANSPANNUNG LÖSEN.

---

Melde Dich jetzt an und entdecke die Kraft der Berührung!

---

Im Moya Yoga Mainz  
Frauenlobstraße 59

Anmeldung  
und Informationen  
[koerperwandern.de](http://koerperwandern.de)



# YOGA DER BERÜHRUNG



Entspannung und Körperwahrnehmung durch Berührung

WORKSHOP "KÖRPER"

16.03.24. 10-14:00

KÖRPERLICHE BLOCKADEN ERKENNEN  
UND LÖSEN LERNEN.

DICH WIEDER GANZ FÜHLEN.  
BEI DIR ANKOMMEN.  
ANSPANNUNG LÖSEN.

BESONDERS GEEIGNET NACH  
VERLETZUNGEN, UNFÄLLEN,  
OPERATIONEN (KAISERSCHNITTE OÄ.)

Im Moya Yoga Mainz  
Frauenlobstraße 59



Anmeldung  
und Informationen  
[koerperwandern.de](http://koerperwandern.de)



# YOGA DER BERÜHRUNG



Entspannung und Körperwahrnehmung durch Berührung

---

WORKSHOP "EMOTION"

04.05.24 10-14:00

EMOTIONALE BLOCKADEN ERKENNEN  
UND LÖSEN LERNEN.

DICH WIEDER GANZ FÜHLEN.  
BEI DIR ANKOMMEN.  
ANSPANNUNG LÖSEN.

BESONDERS GEEIGNET BEI STRESS,  
ÜBERBELASTUNG BIS BURNOUT

---

Im Moya Yoga Mainz  
Frauenlobstraße 59



Anmeldung  
und Informationen  
[koerperwandern.de](http://koerperwandern.de)

