

Wöchentlicher Onlinekurs

Unser Polyvagal Gruppenkurs



immer dienstags | 19:00 Uhr; 45 min.

Anmeldung: Mail an info@bodymind-konstanz.de

Body&Mind

Was erwartet Dich?

Unser Polyvagal Onlinekurs beinhaltet leichte Körperübungen, Selbstmassagen, Übungen aus der Osteopathie, sowie verschiedene Atemtechniken, welche das vegetative Nervensystem ausgleichen. Das Ziel unseres Kurses ist es, eine Ruheinsel mit viel Entspannung zu schaffen. Die Übungen kannst Du außerdem in Deinen Alltag integrieren, um stetig ein Gefühl der Ausgeglichenheit zu erwecken. Der Kurs findet im Liegen oder im Sitzen statt, Du entscheidest!

Melde Dich jetzt an und entdecke
die Kraft des Vagusnervs!
Wir freuen uns auf Dich!

immer dienstags | 19:00 Uhr; 45 min.

8er Karte 128 Euro

Anmeldung: Mail an info@bodymind-konstanz.de

Body&Mind