

Neu ab 12. März 2020:

ACHTSAMES YOGA

Yoga für alle bei **Schwere(s)Los!**
e.V., Kleineschholzweg 5
(2 Gehminuten von der Haltestelle
Eschholzstraße entfernt),
ehrenamtlich angeleitet durch
Veronika Hug.



Donnerstags, 14-15.30 Uhr

Gern eine eigene Yogamatte mitbringen, falls vorhanden.

Da ich in meinem Leben viel Gutes erfahren habe, dankbar bin, ein gesundes und selbstbestimmtes Leben zu führen, möchte ich gerne mein Wissen des Yoga mit den Menschen, die zu Schwere(s)Los! kommen, teilen.

Die Yogastunden werden an die Teilnehmenden angepasst. Yoga kann ein Weg sein, ein gutes Körpergefühl, Kraft und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Veronika Hug

Eigene Yogapraxis seit 1980

1995 Abschluss der ersten Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya in Frankfurt

1995 Abschluss in der ganzheitlichen Massagetherapie

1997 Abschluss der zweiten Yogalehrer Ausbildung bei Yogi Hari in Florida

Kontinuierlich Weiterbildungen im Bereich Yoga, Massagen und verschiedene

Richtungen der Körperarbeit.

Von 1995 bis 2016 selbständig im

Gesundheitscoaching, bis 2008 mit eigenem
Yogacenter.

Seit 2016 genieße ich das Rentnerinnendasein,

2017 mit einem Minijob als Yogatrainerin in
Freiburg.

Weitere Infos:

0761-507502, verein@schwere-s-los.de



**Dieses Angebot ist kostenfrei, Spenden sind
willkommen!**