

* *Leben in Balance* *

Mobiles-Studio für

Entspannung, Coaching & Energie-Heilung

Rosa Di Gaudio bekannt auch als Yoga-Rosa ist seit 2009 im Kreis Soest und Umgebung unterwegs. Wöchentlich finden Präventions-Kurse & Entspannungsangebote in Zusammenarbeit mit einigen Familienzentren & Institutionen an verschiedenen Orten statt. Ziel ist es, dass Erwachsene & Kinder nahe an ihrem Wohn- oder Arbeitsort Entspannungskurse machen können. Die Kurs-Gebühr wird von den Krankenkassen anerkannt und fast bis zu 100 % erstattet. Die gilt für Live- als auch für Online-Kurse!

Gruppen-Entspannungsangebote:

Präventions-Kurse | Live oder online für Erwachsene & Kinder:

- Hatha-Yoga
- Business-Yoga
- Autogenes-Training nach J.H. Schultz
- PMR | Progressive Muskelentspannung n. Jacobsen

Einzel-Entspannungsangebote:

- Yoga-Therapie
- Business-Yoga
- Hatha-Yoga Klassischer-Einzelunterricht
- Thai-Yoga-Massage bekleidet
- Klangschalen-Massage bekleidet
- Seelen-Massage mit Öl für Frauen

Coaching & Beratung:

 Live, online oder per Telefon

- Yoga-Coaching
- Lebens-, Berufs- & Ernährungsberatung

Energie-Heilung für Erwachsene & Kinder:

- Reconnective Healing | Energie-Arbeit | auch als Fernheilung
- Thai-Yoga-Healing-Massage



Yoga-Kurse

Live oder online

Wo:
im Familienzentrum Kirchspiel
Breite Str. 17

in **Westönnen**

Mittwochs:

19:30 - 20:30 Uhr
20:30 - 22:00 Uhr

Gebühr:

10 x 60 Min. = 115€
10 x 90 Min. = 135 €

Die Kurs-Gebühr wird von den Krankenkassen anerkannt und fast bis zu 100 % erstattet.

Anmeldung. www.yoga-Rosa.de



* Yoga-Coaching

Im Yoga-Coaching werden Übungen und Meditationen aus dem Yoga kombiniert mit Tools aus Coaching, Yoga-Psychologie und NLP. Die ganzheitliche Herangehensweise steigert die Fähigkeit zum inneren Erleben, zu Problemlösung und Stressregulierung. Wer bin ich? Wer will ich sein? Was stützt mich? Was hindert mich? Was möchte ich verstärken? Was will ich verändern? Die Potentiale und Blockaden in unserem Leben können nur wir selbst erkennen und lösen.

* Thai-Yoga-Massage die Kunst der Berührung

Thai-Yoga ist Meditation in Bewegung. Ein heiliger Tanz, bei dem der Empfänger passiv durch eine Reihe von Yogapositionen geführt wird. Die Achtsamkeit des Praktizierenden schafft einen sicheren Raum, in dem der andere auf einer tiefen Ebene entspannen kann. Thai Yoga Bodywork löst Blockaden auf physischer, energetischer und emotionaler Ebene und trägt zu einem umfassenden Wohlbefinden bei. Möchtest Sie die Magie der Berührung am eigenen Körper erfahren, beschenken Sie sich mit einer Einzelsession.

* Reconnective Healing *****NEU***

Brauchen Sie mehr Energie, Lebensfreude oder das was zurzeit dran ist? Anders als bei Reiki, Healing Toach oder der Geistheilung, geht es beim **Reconnective Healing** nach Dr. Eric Pearl, um die *** Heilung durch Rückverbindung***.

Mehr Infos gerne im Gespräch.

