

Betriebliche Gesundheitsförderung
Shiatsu | Yoga | Privatstunden
Workshops | Reisen

Yoga

2023

FEEL-GOOD ANGEBOTE

GESUNDHEIT BEGINNT HIER

www.bianca-pagel.de

Montags

VON 18:30-20:00 UHR
ACHTSAMKEITS-YOGA

Im Kurs vereine ich Bewegungsabfolgen aus dem Yin Yoga mit Techniken aus der TCM und der Fünf-Elemente-Lehre. Du profitierst vom Wissen der chinesischen Philosophie des Yin & Yang und dem Meridiansystem. Die Durchführung der Übungen ist sanft und ruhig. Dadurch bist du in der Lage, deinen Körper in jedem Moment zu spüren. So werden Verspannungen, Blockaden und andere körperliche Beschwerden gelindert.

18€/90Min. | 170,-€/10er Block | Max 9 TeilnehmerInnen
Anfänger & Fortgeschrittene

Freitags

VON 17:30-19:00 UHR
FLOW AND RELAX

Im Kurs „Mit Yoga entspannt ins Wochenende“ erlebst du eine Mobilisierung und Stärkung des gesamten Körpers sowie eine tiefe mentale Stärkung und Entspannung. Du startest mit kraftvollen, fließenden Bewegungsabfolgen aus dem Hatha Yoga, um dann den Körper mit Yin Yoga Übungen in eine tiefe Regeneration und Entspannung zu führen.

18€/90Min. | 170,-€/10er Block | Max 9 TeilnehmerInnen
Anfänger & Fortgeschrittene

Momentan finden beide Yogaklassen hybrid statt. Das heißt du kannst entscheiden, ob du online via Zoom oder vor Ort teilnehmen möchtest.

GESUNDHEIT BEGINNT HIER

www.bianca-pagel.de

Retreat

2023

April

VOM 31.03.2023-14.04.2023
YOGA RETREAT IN SRI LANKA

Genieße eine ganz besondere Auszeit im tropischen Paradies, an der Südwestküste Sri Lankas. Ein professionell ausgebildetes Team aus Ärzten und Therapeuten betreut dich nach deiner individuellen Konstitution. Die Konsultationen, die Behandlungsarten und die Medikamente der Ayurveda Kur, sind sorgfältig auf dich abgestimmt. Ebenso die therapeutischen Yogastunden und Entspannungseinheiten. Alles zielt darauf ab, dass du neue Kraftorte in dir erwecken und deine Gesundheit positiv beeinflussen kannst. Dein Rundum-Wohlfühlpaket (inkl. ÜN, Vollpension, Ayurveda-Behandlungen, therapeutisches Yoga u.v.m.) bekommst du bereits ab €2.218,-/Person.

Ab 2.218,- p.P. „All Inclusive“ | Max 8 TeilnehmerInnen
Anfänger & Fortgeschrittene

AYURVEDA & YOGA

www.bianca-pagel.de

Betriebliche Gesundheitsförderung
Shiatsu | Yoga | Privatstunden
Workshops | Reisen

Namasté



INFOS & ANMELDUNG



SCAN ME

Feel-Good mit Bianca Pagel

Yogalehrerin, Entspannungstrainerin
Shiatsu-Praktikerin (GSD-Mitglied)
0172 - 51 172 36
namaste@bianca-pagel.de
www.bianca-pagel.de