



Impulse & Begleitung im Januar 2022

Ich biete dir hier meine Begleitung im Januar 2022 an. Du erhältst insgesamt 4 emails. Mit der ersten email bekommst du Impulse für den Monat Januar, sowie eine Sprachnachricht für die erste Woche. Die Sprachnachricht beinhaltet eine angeleitete Mediation für die kommende Woche. Diese kannst du dir dann anhören und praktizieren, wenn es zeitlich für dich passt, du den Raum und die Ruhe dafür hast. Täglich oder auch nur einmal pro Woche. Die Impulse beinhalten Angebote zum Thema Achtsamkeit, Yoga Position der Woche, Mantra der Woche und einiges mehr. Auch den Bezug zu den Rauhnächte findest du dort wieder.

- 09.01.2022 - Impuls für den Monat Januar als Text zum Lesen & Sprachnachricht mit angeleiteter Meditation für die Woche und gesungenem Mantra**
- 16.01.2022 Sprachnachricht mit angeleiteter Meditation für die Woche und gesungenem Mantra**
- 23.01.2022 Sprachnachricht mit angeleiteter Meditation für die Woche und gesungenem Mantra**
- 30.01.2022 Sprachnachricht mit angeleiteter Meditation für die Woche und gesungenem Mantra**

Wenn dir mein Angebot zusagt, dann melde dich gerne an: info@anbo-yoga.de
Teilnahmegebühr 20€ / Person.
Ich freu mich auf dich.

Herzliche Grüße
Annette