



YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Dynamische Augenblicke mit Margit Palmeshofer-Filafer



Referentin: praktiziert Yoga seit 1994,
Augenoptikmeisterin, Funktionaloptometristin

In unserer digitalen Welt und fordernder Aktivität können wir leicht den Blick für die ent-spannenden Momente im Alltag verlieren. Die Dynamik von Spannung & Entspannung ermöglicht eine Balance in der visuellen Wahrnehmung. Die Funktionaloptometrie und Yoga sind zwei Kreise, die wir im Seminar verknüpfen werden – mit Praxisansätzen und alltagsnahen Erklärungen.

Datum: Samstag, 19. Oktober 2024

Zeit: 09.00h – 12.30h

Ort: YOGA Mitte

Kosten: € 52.--

Anmeldung: office@yoga-mitte.at

0677-63 11 39 96

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 – 63 11 39 96