

# **GANZHEITLICHE PERSÖNLICHKEITSSTÄRKUNG & YOGA**



**21. NOVEMBER 2021  
15:00 - 17:30  
SANCTUARY ZÜRICH  
ZOLLIKERSTRASSE 74**

In diesem Workshop geht es darum, deine Yogapraxis nicht nur auf der Matte auszuleben, sondern auch im Alltag dein Leben achtsam und selbstbestimmt zu gestalten.

Irina lässt in diesen Stunden ihr Wissen und ihre Erfahrungen rund um die Themen Achtsamkeit, Yoga, Meditation, Coaching und Hypnose einfließen, so dass du Körper, Geist und Seele als Einheit erkennen kannst.

Der Workshop ist eine Mischung aus Praxis und Theorie sowie eine Verbindung von Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Irina ist ganzheitlicher Coach, Hypnosetherapeutin sowie Yoga -Achtsamkeitslehrerin.

Sie lebt und arbeitet im Engadin und in Chur.

### **Anmeldung:**

[sanctuary.zurich@gmail.com](mailto:sanctuary.zurich@gmail.com)

[info@irinaschumacher.ch](mailto:info@irinaschumacher.ch)

