

Lebenslicht Reemwinkel 5 22391 Hamburg

An
Kirsten Müller
Frachtweg 5

31515 Wunstorf

Hamburg, den 2018-11-27

Bescheinigung über die Inhalte des Yoga intensiv Wochenendes

Hiermit bescheinige ich, Andrea Evelyn Degenhard, Frau Kirsten Müller, die Teilnahme an dem Yoga intensiv Wochenende, welches vom 23. Bis zum 25. November in Sagasfeld stattfand.

Die Inhalte waren folgende:

Pranayama Techniken aus Hatha und Kundalini-Yoga.

Meditationen aus Hatha Yoga und Kundalini Yoga.

Lazy Yoga um in den Tag zu kommen in zwei Variationen.

Forderndes Yoga für die Kraft und den Fluss der Energie.

Yin Yoga / Kundalini-Yoga / Chakra Yoga.

Mit freundlichen Grüßen

Andrea Evelyn Degenhard