



LEBENSLUSTIG

Bewegung-Entspannung-Achtsamkeit



Ich biete Ihnen:

Bewegung: Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik

Entspannung: Massage, Autogenes Training,
Progressive Muskelentspannung (PMR)

Achtsamkeit: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Oft schenken wir unserem Körper wenig Beachtung und nehmen ihn erst dann wahr, wenn er nicht mehr „funktioniert“. Dann ist es an der Zeit, ihm mit mehr Fürsorge und Wertschätzung zu begegnen.

Meine Angebote eröffnen Ihnen Möglichkeiten, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen, Körper und Geist zu stärken, um so mehr Vitalität und Lebensfreude zu erlangen.

Entdecken Sie Ihre Lebenslust neu!

Weitere Infos, Anmeldung und aktuelle Kurse entnehmen Sie bitte meiner Internetseite:

www.mbsr-yoga-mv.de

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele“

Christian Morgenstern

Der Fokus meiner Arbeit liegt auf der Verbundenheit von Körper, Geist und Seele.

Die Balance zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, Ruhe und Bewegung liegt mir am Herzen.

Dieses spiegelt sich in meinen Kursen wider.



Gestaltung: www.Designerhafen.com



LEBENSLUSTIG

Jana Lustig

Physiotherapeutin, Yogalehrerin,
Entspannungstherapeutin, MBSR Lehrerin

KONTAKT:

Am Karpensee 15 • 19412 Wipersdorf

038483/292575

info@mbsr-yoga-mv.de

www.mbsr-yoga-mv.de



www.mbsr-yoga-mv.de