

Atemholen beim Yoga-Trip

Nehmen Sie sich einmal die Zeit, Körper und Seele wieder richtig in Einklang zu bringen. Wie wär's mit einem Yoga-Wochenende, z.B. vom 27. bis 29. Januar 2006 in Lübeck/ Travemünde (ab 130 €). Andrea „Qbi“ Kubasch, 36, ist die einzige autorisierte Yogalehrerin in Deutschland, die das Original Yoga nach Byron Kest, dem Begründer des Power-Yoga, unterrichten darf! Mehr Infos unter www.inspyayoga.de. „Inspya“ steht dabei für Inspiration und Kreativität, es ist eine Mischung aus Balance und Kraft, Atmung, Meditation und Tiefenentspannung.

