



DR. MED. VALERIE  
ARROWSMITH

# Integratives Yoga mit Fiona

**Ein 6-wöchiges Yogaprogramm  
mit dem Schwerpunkt auf Rückenstabilität durch:**

- Verständnis der Grundlagen der Rücken-anatomie
- bewusste Entspannung und warum sie so wichtig ist
- spezifische Atemübungen zur Förderung der Ganzkörperatmung
- spezifische Bewegungen zur Entwicklung von Kraft und Stabilität
- das Erlernen von Fähigkeiten zur Selbsthilfe

Dieses integrative Yogaprogramm unterstützt Sie darin, mit Hilfe des eigenen Atems bei sich selbst anzukommen. Es ermöglicht Ihnen eine Selbsthilfe, die sie bei aufkommenden Stresssymptomen anwenden können. Sie erlernen, sich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene besser wahrzunehmen.

Details:

Kurszeiten: 16.09, 23.09, 30.09, 07.10, 28.10, 04.11

Preis: €140,00 \*

Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr

Ort: Praxis Dr. Valerie Arrowsmith, Rüngsdorfer Str. 2d.,  
53173, Bonn Bad Godesberg

\* Eingeschlossen im Kurs:

- Möglichkeit, den Kurs persönlich oder online zu besuchen, oder eine Mischung aus beidem
- Kursunterlagen für Zuhause



DR. MED. VALERIE  
ARROWSMITH

# Integrative Yoga with Fiona

**A specialised 6-week yoga program  
focusing on back stability through:**

- understanding the very basics of back anatomy
- conscious relaxation and why it is important
- specific breathing practice to encourage full body breathing
- learning specific movements that develop strength and stability
- knowing you have the skills to help yourself

My aim in this integrative yoga practice is to support you in arriving in your body through your breath, empowering you to help yourself when symptoms arise. You will learn to meet yourself where you are, physically, mentally and emotionally.

Details:

Course times: 16.09, 23.09, 30.09, 07.10, 28.10, 04.11

Price: €140,00 \* (in-person, limited to 4 people)

Time: 11:00 - 12:00 Uhr

Location: Praxis Dr. Valerie Arrowsmith, Rüngsdorfer Str. 2d.,  
53173, Bonn Bad Godesberg

\* Included in the course:

- The option to attend the course in person or online,  
or a combination
- Course notes