

Mein Name ist *Jasmin Lang*

und ich bin davon überzeugt, sich ein erfülltes Leben entwerfen zu können, frei von Zwängen oder ständigem Funktionieren müssen. Stattdessen kann man es mit Raum und Zeit für die eigenen Bedürfnisse füllen. Doch dazu ist es notwendig, dass wir wieder lernen, diese wahrzunehmen. Denn so finden wir heraus, was uns gut tut und was wir wirklich brauchen.

Mein Fokus liegt auf einer gesunden Ausrichtung des Körpers im Einklang mit dem Atem und dem Geist.



Meine bisherigen Ausbildungen

- Achtsamkeitstrainerin
- Meditationslehrerin Advenced
- ZENbo® Balance Trainerin
- Med. QiGong Trainer (MQT)
- YinYoga Lehrerin (YACEP®)
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- BLSV Trainer C
- BLSV Trainerin B Prävention Haltung und Bewegung
- BLSV Trainerin B Prävention Entspannung

Als zertifizierte Trainerin mit über 500 Stunden Ausbildung und über 10jähriger Praxiserfahrung, freue ich mich sehr, meine Leidenschaft mit Ihnen teilen zu dürfen.

Alle meine Kurse sind mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ und ZPP zertifiziert und von den Krankenkassen nach § 20 SGB V anerkannt und werden entsprechend vergütet.

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen ...