

Yoga

رفع استرس، افسردگی و نگرانی

**Stress, Depressionen und Angstzustände
vernichten**

تناسب اندام (چاقی - لاغری)

Fitness (Fettleibigkeit - Abnehmen)

آموزش تکنیک های تنفسی و تن آرامی

Atemtechniken und Entspannung unterrichten

مدیریت ذهن

Mind Management

رفع بیماری های ستون فقرات

Vernichten von Wirbelsäulen

تغذیه یوگا و آیورودا

Fütterer Yoga und Ayurveda

برای تمامی رده های سنی

Für alle Altersgruppen

توسط مدرس و داور بین المللی

Vom internationalen Lehre und Schiedsrichter

جمشید شیخ

Jamshid Sheikh

