

Zeit mit Dir - Zeit mit Uns

Yoga-Angebote in Steinhausen * Schenk dir Zeit für Körper und Seele

Funktionelle und wirksame Übungen für einen gesunden und kräftigen Körper. Wir nehmen uns Zeit genau hinzuschauen und wahrzunehmen, sind verbunden mit Körper und Atem.

Wir vertiefen die Übungen und lernen neue Möglichkeiten unserem Körper etwas Gutes zu Tun. Jede Einheit hat einen anderen Fokus

Achtsame und präzise ausgerichtete Anusara Yogapraxis

Anusara bedeutet mit dem Herzen verbunden. Eine Yogapraxis, die sich von Innen nach Aussen manifestiert und Körper und Geist als Einheit erfahren lässt.

Kursleitung: Conny Frehner & Daniela Amrein

Kosten: 1-3 Einheiten à 90 Min 42 Sfr. pro Einheit

4-6 Einheiten à 90 Min 36 Sfr. pro Einheit

Frühbuchungsrabatt für verbindliche Anmeldung bis 8. Januar 2024 : 10%