

Yoga Spezial

am Samstag 15. November & . 6. Dezember



Die Schlüssel-Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit

In einer kleinen Gruppe - Eintauchen, in sorgfältig aufbauende Yogasequenzen.

Wir erschliessen uns wirksame und präzise Übungen, welche wir auch in unseren Alltag integrieren können.

Die Schlüssel-Übungen schenken uns **Kraft – Beweglichkeit – Bewusstsein – Entspannung** und eine **Verbindung zu unserm Atem**.

Sie unterstützen den Körper in seinem Energiefluss, stärken die Muskeln und dehnen die Faszien. Dadurch entwickeln sich zunehmend neue Körpererfahrungen von Stabilität, Lebendigkeit und Freiheit.

Durch bewusstes Atmen beruhigt sich der Geist - wir können uns besser auf das Wesentliche fokussieren und erleben uns in harmonischer Verbundenheit von Körper, Geist und Atem.

Durch eine langsame und achtsame Praxis kreieren wir Beweglichkeit und Zufriedenheit in unserem Körper.

Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr (2 x 70 Min)

Ort: Asylstrasse 14, 8636 Wald

Preis: 60 SFr. pro Einheit

Kleingruppe von 2-4 Personen – keine Vorkenntnisse notwendig

Anmeldung: jeweils bis Sonntag der Vorwoche