

## Was ist Yoga, gefällt mir das?

Haben Sie schon von Yoga gehört und möchten mehr darüber erfahren?  
Haben Sie noch nie Yoga gemacht und möchten es gerne praktisch kennen lernen?

An diesem Workshop bekommen Sie die Gelegenheit praktische Erfahrungen zum Thema Yoga zu sammeln.

Sie lernen einfache und wirkungsvolle Körperübungen kennen, welche die Muskulatur dehnen, kräftigen und entspannen. Ich zeige Ihnen wie man natürlich und harmonisch atmet. Dabei vermittle ich Ihnen Hintergrundwissen über den Zusammenhang von Atmung und Lebensenergie. Sie lernen wirksame Methoden kennen, welche helfen Alltagsgedanken zu neutralisieren und so zu innerer Ruhe führen. Ich zeige Ihnen wie Sie Ihre Ressourcen aktivieren und so Ihre Grundenergie erhöhen.

- Yoga macht spass
- fördert die Gesundheit
- ist eine wirkungsvolle Methode der Stressbewältigung
- führt zu Klarheit und Bewusstsein
- entwickelt im Alltag mehr Energie und Gelassenheit

Der Kurs ist für Anfänger jeder Altersstufe Sonntag 2. Juni 2019

10:00- 13:00 Uhr      Kosten Fr. 60.-

