



Neubeginn - YOGA - WORKSHOP  
SA 17. oder SO 18. September 2022  
von 09.00 - 12.00 Uhr

Yoga ist Verbindung von Körper - Geist - Seele

Möchtest du einmal in die Welt des Yoga eintauchen und ganz unkompliziert die Grundlagen kennen lernen? Oder übst du schon Yoga und möchtest grundlegende Fragen genauer betrachten, um eine gesunde und wohltuende Praxis aufzubauen?

Dann kann ist der Neubeginn- Workshop genau das richtige!

In diesem Workshop lernst du Basic Asana (Bewegung), Pranayama (Atmung) und die Yogaphilosophie kennen.

Programm:

- Einführung Grundlagen der Yogaphilosophie und mein Yogastil
- Umgang mit Hilfsmitteln
- Kleiner Yoga-Flow für deine tägliche Praxis (7 - 10 Minuten)
- Einführung Atemtechnik
- Was ist Meditation?

Dieser Workshop soll deine Freude am Yoga wecken und Raum bieten, um auf individuelle Fragen einzugehen. Lass dich verzaubern!

Um im Yoga-Zauberland zu praktizieren, brauchst du nur Offenheit und bequeme Kleidung, alles andere findest du vor Ort.

Preis: Fr. 50.--

Mindestteilnehmer: 3 Personen

Ich freue mich auf DICH  
Irma Saner

Buchung:

irma@yoga-zauberland.ch

www.yoga-zauberland.ch

078 748 33 10