

Befreie Deinen Rücken

Hast Du Schmerzen im Nacken oder im unteren Rücken?

Fühlt sich Dein Körper angespannt und steif an?

Bist Du oft gestresst und erlebst Deinen Alltag als belastend?



Wenn Du diese Fragen mit Ja beantwortet hast, bist Du in diesem Kurs richtig. In aufeinander aufbauenden Lektionen lernst Du einfache und effektive Übungen aus dem Yoga und der Spiraldynamik kennen, die Deinen Rücken mobilisieren, dehnen und kräftigen. Du erfährst, wie Du Dich im Alltag rückengerecht bewegst und wie Du über Meditation und Tiefenentspannung Stress loslassen und Dein inneres Gleichgewicht stärken kannst.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Barkenhafen Nidau, Yoga leben
15., 22., 29. Januar,
5., 19. Februar, 4. März

Jeweils Mittwoch, 9:30 bis 10:45

Kosten: CHF 156.-

Kontakt und Informationen:

Pascale Schnyder, Yogalehrerin RYT 500

info@satiyoga.ch, www.satiyoga.ch

