

Therapeutischer Yoga für alle

Ein Weg zur ganzheitlichen Gesundheit und Balance

Der wichtigste Schlüssel für Gesundheit ist, sich selbst wahrzunehmen.
Gesundheit ist nichts Statisches, vielmehr der Zustand von körperlicher und psychischer Balance. Um sie aufrecht zu erhalten, braucht sie unser aktives Zutun.

Donnerstag, 08.30 - 09.30 Uhr



Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Yoga bei zahlreichen Beschwerden helfen kann. Die Kombination aus umfassender Bewegung, tiefer Atmung, muskulärer Kräftigung, ausgewogener Dehnung, wohltuendem Schwitzen und abschliessender Entspannung fördert und heilt Körper und Geist.

Zielgruppe: Egal ob Frau oder Mann, alt oder jung, mit oder ohne körperliche Einschränkungen, dieser Kurs ist für alle, die mit gezielten Übungen in die spannende Welt der Körperhaltung eintauchen und die Lücken in ihrem Bewegungsspektrum schliessen möchten.

Kosten: CHF 25 Lektion à 60 Min., Quartalszahlung
CHF 280 10er Abo, während 4 Monaten gültig
CHF 20 Schnupperlektion Barzahlung

Wichtig: Verpasste Kurse können, bei einer Abmeldung von mind. 24 Std. vor Kursbeginn, nach Absprache in einem anderen Wochenkurs vor- oder nachgeholt werden.

Leitung: Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Zertifikat «Back in Motion» - Yoga für den Rücken
Weiterbildung «Rücken & Körperhaltung» Modular Therapy Course AYI,
Anatomie/Alignment/Yogatherapie



Qualität in der Gesundheitsförderung

Ort: Glückswerkstatt, im Hofacker 2, 4106 Therwil
Yogamatten sind vorhanden, bitte eigenes Tuch mitbringen.

Anmeldung: yoga-mit-pascale@glueckswege.ch / 079 704 97 73

