

Yoga Reise



Eine spannende Welt mit Hintergründen einer Yoga-Praxis nach philosophischen und anatomischen Prinzipien.

9.00 - 11.00 Uhr

Sa, 21.09. - So, 27.10. - Sa, 16.11. - Sa, 14.12.2024

Zielgruppe: Alle, die ihr Wissen über eine Haltung in der Āsana erweitern und am eigenen Körper erfahren möchten. So finden Körper und Geist zueinander.

Kosten: CHF 50 ab 4 TN für eine Yoga-Reise à 120 Min.
CHF 70 bei 3 TN - CHF 100 bei 2 TN, zahlbar in bar oder Twint

Wichtig: bei einer Abmeldung von weniger als 24 Std. vor Kursbeginn, wird der Kurs in Rechnung gestellt

Tag/Thema: Sa, 21.09.2024 : Rücken und Körperhaltung
So, 27.10.2024 : Bandhas - die Schlösser des Körpers
Sa, 16.11.2024 : Gelenke und Bewegung
Sa, 14.12.2024 : Selbstfürsorge und Entspannung

Leitung: Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Märchenerzählerin, Klangkünstlerin



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

Anmeldung: bis Samstagabend der Vorwoche der einzelnen Kursdaten:
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch

Die Lektionen können einzeln besucht werden und finden ab 2 TN zu einem erhöhten Preis statt. Bitte gebe mit deiner Anmeldung bekannt, dass du damit einverstanden bist.