

erden.beflügeln.baumeln lassen Yoga Basics.

Noch nie Yoga praktiziert?

Möchtest Du einen Einblick in die Methode erhalten?

Oder im von dir gewöhnten Gruppenkurs Vorankommen und die Asanas mal endlich unter die Lupe nehmen?

In diesem 2 stündigen Workshop erwarten dich:

- die wichtigsten Yogapositionen im Detail
- individuelle Anpassungen
- das Kennenlernen der Atemtechnik im Yoga
- eine Einführung in 2 Atemübungen
- eine Einführung in die Meditation
- einen Einblick in die Yogaphilosophie

Deine Profits:

- der Einstieg in einem beliebigen Gruppenkurs wird dir einfacher fallen
- die Qualität von deinem gewöhnten Yogakurs wird besser sein
- du fühlst den festen Boden unter deinen Füßen
- deine Motivation hat zugenommen, du fühlst dich angeregt
- Entspannung, Den Dingen freien Lauf lassen können

Wann: 17. September 2022

Wo: **chraftrum**

Maulbeerstrasse 8

3011 Bern

Zeit: 9-11 Uhr

melde dich bei mir unter...

info@dorayoga.ch

oder 078 656 82 85 an.

dorayoga