



Yoga Special

Pranayama und regenerative Yogahaltungen

In diesem Yoga Special üben wir ein sanftes Pranayama und erfahren eine neue tiefe Dimension unseres Seins.

Regelmässiges Praktizieren von Pranayama Übungen lässt den Atem länger, weicher und gleichmässiger werden. Dabei wird der Atem zu nichts gezwungen, es soll weder Anspannung erzeugt noch Atemnot gefühlt werden! Anschliessende regenerative Yogahaltungen öffnen und weiten den Brustraum und wir erfahren unseren Herzraum frei und entspannt.

Sei neugierig und lass dich auf eine wertvolle tiefe Erfahrung ein!

Ich freue mich auf dich

Barbara Schütz

Freitag, 26. Januar 2018,
19.30 – 21 Uhr
im Bodywerk,
Kreuzstrasse 10, Dürnten

Anmeldung:
Tel. 079 258 03 20
info@spandayoga.ch

Kosten: Fr. 40.-

Yoga-Lehrerin BYV

Physiopädagogin, Fachkraft Spiraldynamik ® Level intermediate
www.spandayoga.ch