



Hatha - Kundalini Yoga Workshop im Frühling

Samstag, 9. März 2024

Samstag, 27. April 2024

Samstag, 15. Juni 2024

14 – 17 Uhr

Yoga-Raum in der YOGA VISION in Oberriet/Eichenwies

Es erwartet Dich ein intensiver Nachmittag, wo Du das alte und traditionelle Yoga kennenlernenst / praktizierst. Wir tauchen in diesen drei Stunden in die mystischen Techniken ein, werden viel und «richtig» atmen, subtile Übungen und Asanas machen, und dabei gute Energien und Gefühle erschaffen – in uns und somit auch in der Welt.

Lass uns dies gemeinsam tun. Alle Menschen sind eingeladen dazu, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion. Es ist kein Vorwissen nötig, der Kurs ist sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Yogamatten und Decken sind vorhanden, bitte eine Auflage für die Matte mitbringen - und was jeder sonst noch für sich braucht.

Wir üben mit leichter, bequemer Bekleidung. Es empfiehlt sich, 3-4 Stunden davor nichts mehr zu essen.



Ich freue mich, mit Dir zu wirken.

Bis bald - Sandra

Ausgleich: CHF 45 in bar oder via Twint

Adresse: YOGA VISION, Kindergartenstrasse 4, 9463 Oberriet/Eichenwies

Anmeldung jeweils bis Freitagmittag vor dem Seminar:

sandraschmid@seelenprinzip.ch oder 076 207 48 88

