

Yin & Yang Yoga

am Abend

Die Seele auftanken und innere Kraftquellen aktivieren

Körperübungen und Mentaltraining für mehr Achtsamkeit und Bewusstsein mit Elementen aus:
Hatha-Yoga (rückengerechtes Üben), Yin Yoga, Reiki, Prana- und Chakren-arbeit, Meditation, Klangmeditation mit tibetischen Klangschalen

Termine/Zeiten: montags: 20.00 bis 21.15 Uhr
dienstags: 20.00 bis 21.15 Uhr
Kosten: 25,-- CHF

Yoga für Kinder (ab 5 Jahre)

Die gezielten Körperübungen (Asanas) für Beweglichkeit und Kräftigung führen zu innerer Stabilität und wirken präventiv bei vielfältigen Fehlhaltungen. Die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht. Die Kinder lernen abzuschalten und kommen zur Ruhe.

Termine: montags
Uhrzeit: 17.00 bis 17.50 Uhr
Kosten: 20,-- CHF

Yoga Workshops

Hormonyoga für Frauen

Termine auf Anfrage.

Jeweils auch Einzeltermine oder **Personal Coaching** buchbar.

Kontakt: Elke Forrer-Engler, Tel: 078 741 55 77
E-Mail: info@emotiva-training.com
www.emotiva-training.com
Ort: Rütiweidrain 3, Buchrain,
Seminarzentrum Forrer- Engler

