

Basis-Workshop à 4 Stunden

YOGA – Ganzheitlich: Für ein freudvolles, gesundes und leichtes Leben

Ziele Basis-Workshop:

- Du kennst den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Resonanzgesetz
- Du kannst Herzöffnungsübungen aus dem Yoga anwenden
- Du lernst Atemübungen und eine Kurzmeditation zur Beruhigung des Geistes kennen
- Du weisst, wie Gedanken und Ernährung unsere Gesundheit beeinflussen

Daten und Orte:

- **16.06.2018: 11.00-15.00 Uhr** in Oberwil-Lieli (AG), im Yogastudio Pura Vida | Birmensdorferstrasse 20 **oder am**
- **23.06.2018: 11.00-15.00 Uhr** in Oberwil-Lieli (AG), im Yogastudio Pura Vida | Birmensdorferstrasse 20 **oder am**
- **01.09.2018: 11.00-15.00 Uhr** in 3007 Bern, im Yogastudio DEVI | Beaumontweg 12 **oder am**
- **08.09.2018: 11.00-15.00 Uhr** in 3007 Bern, im Yogastudio DEVI | Beaumontweg 12

Kosten:

CHF 160.- inkl. Getränke, Snacks, Kursunterlage