

Yoga und Atemtherapie erfahren Mit Yoga Nidra sich tief entspannen

Das Leben ist eine zarte Pflanze, die Pflege für ihre Entfaltung braucht. Dabei hilft uns der Atem.

Durch Atem- und Körperübungen und durch Elemente der Entspannung, der Atem als Quelle der Kraft erfahren. Die Körperbeweglichkeit und die Haltung verbessern sich, Ihre Vitalität steigert, Entspannung und innere Ruhe werden eingesetzt.

Datum: an Samstagen, voraussichtlich wieder im Juli 2020

Ort: Mettlenwaldweg 16K, 3037 Herrenschwanden (Thalmatt)

Dauer: von 9:30 bis 12:30 Uhr

Kosten: Fr. 60.-/Workshop

Anmeldung und Informationen:

Jelena Mirkovitch,
Atemtherapeutin IKP,
Achtsamkeits- Meditationsleiterin
und Kursleiterin in Yoga Nidra.
Mitglied Atemfachverband Schweiz



Tel: 076 540 41 97, www.kraft-atem.ch