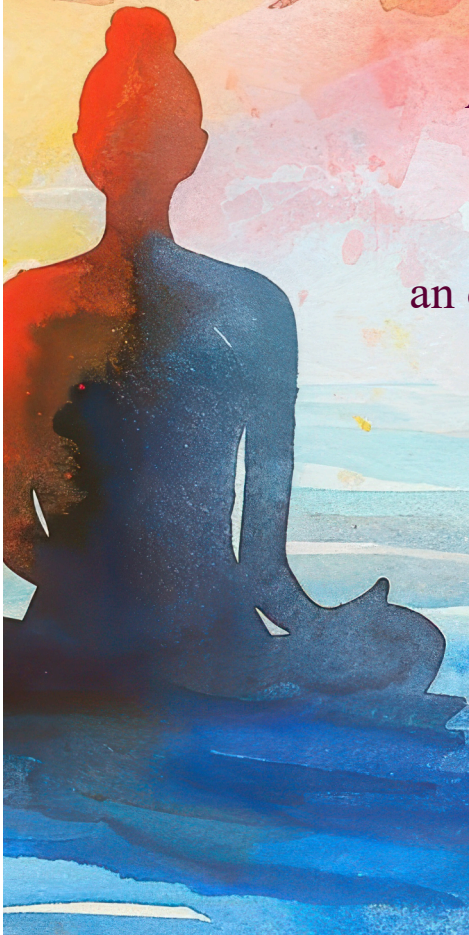




Energie- & Lichtarbeit
SABINE KÜNDIG

Yoga Schnupperkurs

Am 17.11., 24.11., 1.12.,
jeweils dienstags, von
18 bis 19.15 Uhr,
im Yogaraum
an der Seestrasse 14a, Stäfa



Yoga Schnupperkurs



Energie- & Lichtarbeit
SABINE KÜNDIG

An drei Dienstagen im November und Dezember hast du die Möglichkeit, meine Yogastunden mit einem Schnupper-Abo kennenzulernen. Dabei praktizieren wir Pranayama, Asanas aus dem Hatha Yoga und Meditation. Die Entspannung wird auch nicht zu kurz kommen. Bei den Asanas wirst du dank längerem Halten und mehrmaligem Wiederholen immer beweglicher und gewinnst mehr Kraft. Die feinstofflichen Kanäle werden gereinigt und geöffnet. Dein Immunsystem wird gestärkt, dein Nervensystem reguliert und du fühlst dich im Einklang mit Körper und Seele.

Für diesen Yogakurs benötigst du keine Vorkenntnisse. Die Übungen werden im Stehen, auf den Knien, in Bauch- und Rückenlage ausgeführt. Bei jeder Übung gehst du so weit, wie es für deinen Körper stimmig ist. Du lernst liebevoll auf deinen Körper zu hören und seine Grenzen zu respektieren.

Der Kurs findet am Dienstag, 17.11., 24.11. und 1.12., jeweils von 18 bis 19.15 Uhr, statt und kostet insgesamt Fr. 50.-.



Bei Fragen bin ich gerne für dich da. Anmeldung unter 077 409 50 16 oder info@energieundlichtarbeit.ch.

Herzliche Grüsse und bis bald

Sabine