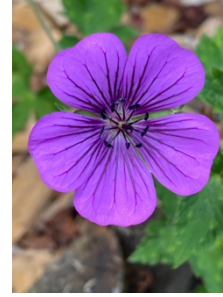




Urs Rohrbach, Manuelle Therapie & Yoga
www.imlotmitdir.ch, Mobil: 0041 78 658 11 27

im Lot mit Dir



Hatha Yoga Workshop, tief und freudig im Herzen

In den drei Unterrichtsstunden üben wir uns in den vier Aspekten des Hatha-Yoga mit dem Ziel, die Lebendigkeit dieser festen und zugleich leichten, spielerischen Strukturen zu erfahren. Wir sitzen einen Moment in der Stille - mit Mantraklängen bringen wir die Freudigkeit des Herzens zum Ausdruck - unsere Lebensenergie erhöhen wir mit Atemübungen - die innere Kraft entwickeln wir mit achtsamen Körperübungen. Außerdem bleibt während des Übens genügend Zeit für individuelle Unterstützung.

Wo: in der Praxis -imlotmitdir- an der Jonastrasse 5, 8636 Wald

Daten:

10.& 24.Jan. // 7.Feb. // 7.& 21.März // 11.April // 2.& 23.Mai // 13.& 27.Juni

Zeit: Samstagmorgen 10.00 bis 13.00 Uhr

Kosten: 85.- mit Twint, oder Bar

Anmeldung per Email: imlotmitdir@gmx.ch,

Tel: 078 658 11 27 oder per SMS, What's App, Signal, Telegram oder Threema

*Kleingruppe bis 8 Teilnehmer*innen*



Hari Om Namah Shivaya
Urs