

Change Yoga

(Yoga während den Wechseljahren)

16. September – 14. Oktober (5x)

Tag & Zeit:

Donnerstag 9:00 – 10:15 Uhr (oder 8:45-10:00 Uhr)

Zeit des Wandels – was ändert eigentlich – auf zu neuen Taten

Ziel:

- Mit einfachen Übungen aus dem Yoga, die innere Balance wiederherstellen.
- Die Zeit des Wandels bewusster und mit weniger Beschwerden erleben.
- Gelassener, mit mehr Energie und Optimismus in eine neue Lebensphase gehen.

Inhalt:

- Übungen vorwiegend für Beckenboden, Bauchraum & Wirbelsäule
- Atemübungen
- Entspannungsübungen, Mini-Meditationen, Energielenkung
- Infoteil

Change Yoga ist für jede Frau mit oder ohne Wechseljahrbeschwerden geeignet.

Kursort: Atelier de Gym karinbewegt.ch
Route de la Gare 4, 1786 Sugiez

Auskunft & Leitung: Karin Walther – 076 335 99 20
dipl. Gymnastiklehrerin
www.karinbewegt.ch
info@karinbewegt.ch

Gerne erteile ich dir auch persönlich weitere Auskünfte.