

Yogakurs in Baar

Yoga eignet sich für Frauen und Männer in unterschiedlichsten Lebenslagen und hilft, sich im Strudel der alltäglichen Herausforderungen besser zurechtzufinden.

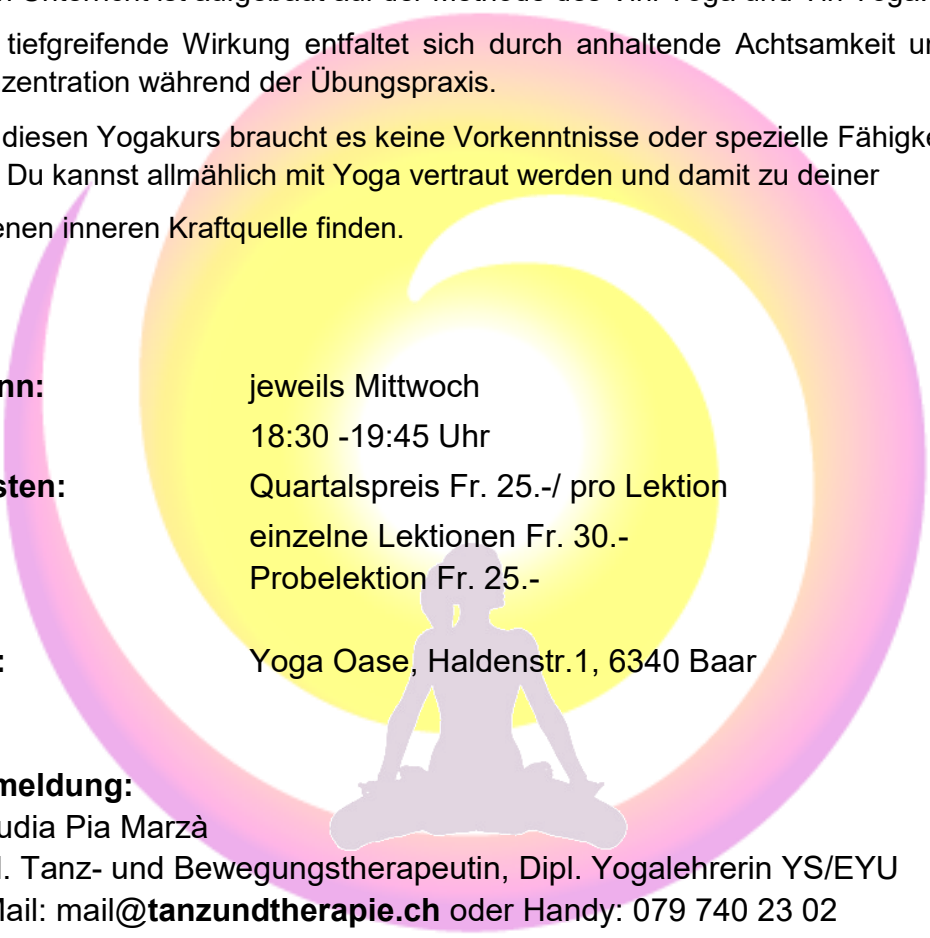
Yoga spricht den ganzen Menschen an und kann ein Werkzeug sein um

- an dir selbst zu arbeiten
- Stress abzubauen
- Körperbewusstsein zu stärken
- den Geist zu beruhigen und zu fokussieren
- grenzenlose Atemdimension zu erfahren
- innere und äussere Balance wieder zu finden

Mein Unterricht ist aufgebaut auf der Methode des Vini Yoga und Yin Yoga.

Die tiefgreifende Wirkung entfaltet sich durch anhaltende Achtsamkeit und Konzentration während der Übungspraxis.

Für diesen Yogakurs braucht es keine Vorkenntnisse oder spezielle Fähigkeiten. Du kannst allmählich mit Yoga vertraut werden und damit zu deiner eigenen inneren Kraftquelle finden.



Wann:	jeweils Mittwoch 18:30 -19:45 Uhr
Kosten:	Quartalspreis Fr. 25.-/ pro Lektion einzelne Lektionen Fr. 30.- Probelektion Fr. 25.-
Ort:	Yoga Oase, Haldenstr.1, 6340 Baar

Anmeldung:

Claudia Pia Marzà

Dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin, Dipl. Yogalehrerin YS/EYU

E-Mail: mail@[tanzundtherapie.ch](mailto:mail@tanzundtherapie.ch) oder Handy: 079 740 23 02