

YOGA IN KILCHBERG

Ganz entspannt ins Wochenende



Samstagmorgen-Yoga von 9:30 bis 11 Uhr

Gönne dir einen wohltuenden Start ins Wochenende
mit "Hatha-Yoga deep & Light"

Achtsame Atemwahrnehmung trägt uns mit Leichtigkeit und Freude
durch die Übungsreihen

Eine meditativ ruhige Phase zu Beginn der Stunde lässt uns im Körper ankommen und beruhigt den Geist. Die Körperstellungen Asanas werden präzise angeleitet und tief erfahren. Eine dynamische Flowsequenz bringt die Energien zum Fließen und fördert Kondition und Lebendigkeit. Die geführte Tiefenentspannung Shavasana zum Abschluss der Lektion führt zu vollkommenem Loslassen und lässt ein Gefühl von innerer Weite und Freiheit entstehen.

Einstieg jederzeit möglich für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Grundsätzlich lege ich grossen Wert auf rücken schonende und rückenstärkende Ausführungsweise.

Ich unterrichte mit Hingabe und Passion!



Regine S. Weber - Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU - Ausbildung Yogatherapie

Probelektion 20.- Einzellektion 40.-

Zehner-Abo 330.- oder Zwölfer-Abo 360.- Gültigkeit 4 Monate

Anmeldung unter 079 236 68 78 oder regine.weber@gmx.ch

Mehr Infos www.regine-s-weber.ch

Im wunderschönen Raum von "Yoga in Kilchberg" Hornhaldenstrasse 49