

# YOGA IN KILCHBERG



## HATHA-YOGA DEEP & LIGHT

Für mehr Beweglichkeit und Freiheit in der Wirbelsäule  
mit Regine S. Weber - Donnerstag 18:00 bis 19:30

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Rücken- und Bauchmuskulatur stehen im Vordergrund. Die Beweglichkeit und die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule werden gefördert. Dynamische Flows bringen Flexibilität in den ganzen Körper und führen zu mehr Energie und Lebensfreude. Durch längeres Verweilen in ausgewählten Stellungen sprechen wir das Bindegewebe und die Faszien positiv an, sodass Verspannungen und Blockaden im Schulter-, Nacken-, Rücken- und Hüftbereich gelöst werden.

Atem- und Entspannungstechniken reduzieren Stress und helfen uns,  
dem Alltag freudig und gelassen zu begegnen.

**Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**Die Lektion ist auch geeignet für Menschen mit sensibler Konstitution.**



Regine S. Weber - Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU - Ausbildung Yogatherapie  
[www.regine-s-weber.ch](http://www.regine-s-weber.ch) - [regine.weber@gmx.ch](mailto:regine.weber@gmx.ch)

**Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung bei:**

YOGA-KILCHBERG - Barbara Christen Grüebler - Hornhaldenstrasse 49 - 8802 Kilchberg  
Tel 044 715 39 45 - Mobil 079 376 29 46  
[www.yoga-kilchberg.ch](http://www.yoga-kilchberg.ch) - [info@yoga-kilchberg.ch](mailto:info@yoga-kilchberg.ch)