

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Yoga - Energietraining mit Elke Forrer-Engler

#### Allgemeines:

---

Yoga unterstützt den Entgiftungsprozess des Körpers. Die meditativen Übungen können Ihnen dabei helfen, Stress und Spannung loszulassen und Ihre innere Balance wiederzufinden.

#### Die Ziele des Kurses sind:

---

Die Seele auftanken und innere Kraftquellen aktivieren.  
Körperübungen und Mentaltraining für mehr Achtsamkeit und Bewusstsein mit Elementen aus:

- Hatha Yoga (rückengerechtes Üben)
- Reiki, Prana- und Chakrenarbeit
- Meditation
- Klangmeditation mit tibetischen Klangschalen

#### Programm & Details:

---

<b>Begrüssung:</b>	Samstag, 18.00 Uhr
<b>Zeiten:</b>	Montag bis Donnerstag, jeweils 17.00 – 19.00 Uhr Änderungen bleiben vorbehalten
<b>Abreise:</b>	Samstag, ca. 09.00 Uhr
<b>Mitbringen:</b>	Bequeme Kleidung, Schreibmaterial

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 180.00  
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 25.02. – 04.03.2023
- 29.04. – 06.05.2023
- 10.06. – 17.06.2023
- 16.09. – 23.09.2023
- 28.10. – 04.11.2023

Kursdurchführung ab 5 Personen. Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 10 Personen  
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.