

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:

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

Preise pro Person / Datum:

CHF 180.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 24.02. – 02.03.2024
- 27.04. – 04.05.2024
- 08.06. – 15.06.2024
- 24.08. – 31.08.2024
- 14.09. – 21.09.2024
- 09.11. – 16.11.2024

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.