

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

- 15.02. – 22.02.2025
- 29.03. – 05.04.2025
- 21.06. – 28.06.2025
- 23.08. – 30.08.2025
- 13.09. – 20.09.2025
- 08.11. – 15.11.2025

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.