

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 18:30 – 20:30 Uhr
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	Bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Preise pro Person / Datum:

CHF 160.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 19.09. – 26.09.2020
- 24.10. – 31.10.2020

- 15.05. – 22.05.2021
- 26.06. – 03.07.2021
- 11.09. – 18.09.2021
- 23.10. – 30.10.2021

Kursdurchführung ab 5 Personen. Maximale TeilnehmerInnenzahl: 12 Personen
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.