



Wann: Samstag, 14. März 2020 | 09:30 -12:30 Uhr (3h)
Wo: Rhythmikraum Kindergarten Schüpfen
Kosten: CHF 25 (pro Person, zu bezahlen am Kurstag)
Mitnehmen: bequeme Kleidung
Klangschalen werden zur Verfügung gestellt
Vorkenntnisse sind nicht nötig

Yin Yoga-Übungen stimulieren und dehnen sanft das tief liegende Faszienewebe. Elastizität und Beweglichkeit werden gefördert. Der Energiefluss in unserem Meridiansystem wird angeregt und ausgeglichen. Yin Yoga hilft Dir loszulassen.

Klangschalen, die während der Yin Yoga Dehnung/en auf den Körper aufgestellt und angeklungen werden, unterstützen diesen Prozess wunderbar! Die lang anhaltenden, sanften und harmonischen Vibrationen durchdringen den Körper und massieren ihn auf eine sanfte Art.

Ablauf: Die einzelnen Übungen werden paarweise ausgeführt. Eine Person befindet sich in einer Yin Yoga Dehnung, währenddessen die zweite Person die Klangschalen zum Klingeln bringt. Die Klangempfangende Person kann loslassen, geniessen – einfach sein. Danach wird gewechselt. Nach diesem Morgen kannst Du gestärkt und entspannt ins Wochenende gleiten. Ich freue mich auf Deine Anmeldung!

Kursleitung, Info und

Anmeldung erforderlich, bitte bis Freitag, 14. Februar 2020:

Erika Nussbaumer, Kreuzweg 5A, 3054 Schüpfen | info@pilates-studio-erika.ch |
079 688 22 46 | 031 879 00 62

Zertifizierte Klang-Praktikerin nach der Peter-Hess® Methode und
Pilates-Instruktorin | Weiterbildungen in Yin Yoga & Klang

Weitere Informationen -> siehe auch: www.pilates-studio-erika.ch

Mit lieben Grüßen

Erika Nussbaumer

Zertifizierte Pilates-Instruktorin
und Klang-Praktikerin nach der Peter-Hess® Methode

www.pilates-studio-erika.ch

+41 31 879 00 62 | +41 79 688 22 46

