

Nur zur Hälfte im Saft?



**Probier's
mit Yoga**



HATHA YOGA
bewegt & entspannt

GESUND, ZUFRIEDEN UND AUSGEGLICHEN MIT YOGA

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit und wirkt sich harmonisierend und stärkend auf den Körper, die Seele, das Denken und auf die Emotionen aus. Yoga regt die Selbstheilungskräfte an und wirkt vorbeugend bei allerlei Beschwerden:

- Innere Unruhe
- Konzentrationsmangel
- Schlafstörungen
- Energiemangel
- Stimmungsschwankungen
- Burnout Symptomen
- Geschwächtes Immunsystem

DAS KURSANGEBOT

YOGA

Dynamische Übungen stärken und dehnen den Körper. Atemübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

YOGA NIDRA

Die mentale Tiefenentspannung verbessert die Selbstwahrnehmung und hilft überholte Verhaltensmuster zu ändern.

SKOLIOSE-TRAINING

Gezieltes und regelmässiges Training mit Bewegungselementen aus der Spiraldynamik® begünstigen den Verlauf einer Skoliose.

SPIRALDYNAMIK®

Die dreidimensionale Bewegungslehre für eine anatomisch intelligente Körperhaltung. Das Prinzip kann optimal im Yogaunterricht und Alltag integriert werden.

KURSE FÜR PRIVATPERSONEN

Tagsüber, Mittags- und Abends

- Kleingruppen
bis 10 Personen
- Privatgruppen
- Einzelunterricht

Probelektion
jetzt nur 20.-

Themenkurse; wie Yoga im Wald, Yoga Nidra & Burnout, Yoga & Wechseljahre, uvm.

BUSINESS-YOGA FÜR FIRMEN

Der Unterricht vor Ort in Ihrer Firma. Das kommt bei den Mitarbeitenden gut an und steigert ihre Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Das Programm wird nach Absprache auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten festgelegt.



HATHA YOGA

bewegt & entspannt

hatha-yoga-baden
Badstrasse 12
5408 Ennetbaden
Tel 076 334 01 59

yoga@hatha-yoga-baden.ch
www.hatha-yoga-baden.ch