



life balance yoga

Sanftes Yoga

Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an ältere Leute oder Leute mit körperlichen Beschwerden, die aber trotzdem noch Freude an Bewegung haben.. Gerade diese Körper reagieren sehr dankbar für diese wertvolle Stütze.

Durch Atem- und Körperübungen und Entspannung wird der Körper gekräftigt, die Beweglichkeit bleibt erhalten und das Gleichgewicht wird geschult.

Die Übungen werden den eigenen Möglichkeiten angepasst und sanft ausgeführt.

- Wann:** jeweils am Montag Morgen um 8.15 bis 9.30 Uhr (Kursstart 7.9.2020)
- Wo:** Lifebalance-Yogaschule, Steineggstrasse 19, 9113 Degersheim
- Kursleitung:** Domenica Bischof, dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, dipl Yogatherapeutin SYV/EYU
- Kosten:** Einzellektion: CHF 27.-, 10er Abo: CHF 250.- , eine Schnupperlektion ist gratis
Die Kurse sind Krankenkassen anerkannt.
- Infos und
Anmeldung:** per Mail: info@lifebalance-domenica.ch oder 078 729 33 06
www.lifebalance-domencia.ch