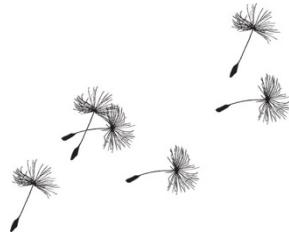


Bewegte Ruhe zum Frühlingsanfang Workshop «Yoga und Atem»



DATUM

Samstag, 23.03.19, 09.30 – 12.00 Uhr

ORT

6210 Sursee, Industriestrasse 12 (Buchenhof), Praxis «im-focus»

INHALT

Yoga mit anschliessender Atem-Meditation

KOSTEN

CHF 80.–

Für diesen Workshop brauchen Sie lediglich bequeme Kleider und warme Socken. Kissen, Decken und Matten sind vorhanden.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle sind herzlich willkommen!

Freuen Sie sich auf einen Workshop zur bewegten Ruhe. Tauchen Sie ab in die Stille Ihres Körpers. Lassen Sie sich von Ihrem Atem inspirieren und tanken Sie neue Energie zum Frühlingsanfang.

LEITUNG

Irene Siegenthaler ist Yogalehrerin (200 RYT), Shiatsu-therapeutin in Ausbildung und praktiziert seit rund 10 Jahren regelmässig Yoga.

Reto Siegenthaler ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und leitet seit über 10 Jahren Atem-Meditationen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!