

Hatha-Yoga

Yoga für Alle – Beweglichkeit ist keine Voraussetzung

Hatha-Yoga (ha = Sonne, tha = Mond) zielt darauf ab, Gegenseitigkeiten zu harmonisieren. Körperübungen, bewusstes Atmen, Entspannungs- und Meditationstechniken sind Elemente von Hatha-Yoga. Diese sanfte Yoga-Form löst Verspannungen, unterstützt eine gute Körperhaltung und macht den Körper geschmeidig. Gleichzeitig lernen Sie dabei auf wichtige Körpersignale zu achten und fördern Konzentration, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Trainingszeiten, Kursleitung und Kosten, siehe Rückseite.



Kurszeiten

Montag 18.30–19.30 Uhr

Kosten

CHF 260 / 10er-Abonnement

CHF 29 / Einzellektion

in der Kleingruppe

Das Abonnement ist 4 Monate ab der ersten Lektion gültig.

Auf Anfrage ist eine kostenlose Probestunde möglich.

Leitung

Peter Stalder, Med. Masseur mit eidg. FA, Yogalehrer (Dipl. Yoga Alliance)