



Senioren Yoga mit Sandra

Atmen - Bewegen - Entspannen

Deinen Körper annehmen und wertschätzen, so wie er ist. Begegne deinem Körper in liebevoller Dankbarkeit und schenke ihm sanfte Bewegungen. Entdecke dabei, wie die Yogaübungen sich wohltuend anfühlen und dabei Freude und Gelassenheit entstehen kann. Senioren Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil mit Fokus auf Atemschulung und Entspannung, sanfter Dehnung und Kräftigung. Im Vordergrund steht der therapeutische Aspekt des Yoga mit seiner seelisch und körperlich regenerierenden Kraft. Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga nötig.

Montag
14.00 – 15.15 Uhr
Kursstart: 26. August 2019

Abonnement: 10x CHF 200.00

Kursleiterin: Sandra

Mitbringen: Flasche mit Wasser, bequeme Kleider, Socken,

Ort: Bewegungsraum, Gstaadstrasse 72, 3792 Saanen

Sandra freut sich auf Dich!

Für Fragen und weitere Informationen:

Sandra Grundisch 079 671 52 85
www.bewegungsraum-saanen.ch
info@bewegungsraum-saanen.ch

Raum für ganzheitliche und zeitgenössische Bewegung

Bewegungsraum Saanen . Belairstrasse 8, 3780 Gstaad . Telefon +41 79 671 52 85
info@bewegungsraum-saanen.ch . www.bewegungsraum-saanen.ch