



Herzenskraft

YOGA – SATNAM im Kulturhaus Kienberg ~ Yoga mit Herz

☼ Susanne Jufer ☼ 061-901 56 26 ☼ 079-750-64-28
4468 Kienberg



Vitalität

- *durchatmen* ~ den Alltag loslassen ~ bei Dir selbst ankommen
- neue Ausrichtung, Beweglichkeit, Kraft und Wohlspannung gewinnen
- Dich regenerieren ~ in der Verbundenheit mit deiner Seele



Lebensfreude

Inhalte: Hatha ~ Kundalini-Yoga, kräftigende und heilsame Flows, Faszien- & Yin-Yoga, Gesundheit für den Rücken, Yoga 50+, Yoga aus dem ayurvedischen Prinzip, Atempraxis, ganzheitliche Regeneration mit Meditation

Kurstunden: für Beginner und Fortgeschrittene aller Altersstufen

Mitbringen: eigenes Tuch, möglichst persönliche Matte, bequeme Kleidung (bitte umgezogen kommen)

Weitere Informationen gern telefonisch oder unter sue-j@bluewin.ch / welcome@yoga-satnam.ch

Namaste