



Yoga intensiv

Ein abwechslungsreiches, intensives Programm wird die Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten von Yoga ermöglichen.

Wir beginnen mit einer belebenden Morgenpraxis, gefolgt von einer Meditation und wenden uns nach einem leichten Frühstück weiteren asanas (Körperhaltungen), pranayamas (Atemübungen) und dem Yoga nidra (yogische Tiefenentspannung) zu.

Sonntag, 22. März 2020

7.30 Uhr bis 13 Uhr

Zentrum für Wohlbefinden
Badstrasse 17, 5400 Baden

Kurskosten: 90 Fr. (ohne Frühstück)
Anmeldung bis 18. März

Barbara Dehm
Musikerin
dipl. Yogalehrerin YS

Tel.: 056 536 89 01
barbara@musikundyoga.ch
www.musikundyoga.ch