



Gemeinsam wollen wir Körper, Geist und Seele ganz bewusst und achtsam pflegen, um so das wunderbare, innere Gefühl von Einheit, Frieden & Freude wahrzunehmen –

Lasst uns Yoga praktizieren!

In diesem Kurs üben wir ganzheitlichen Sivananda Yoga. Die Stunden beinhalten: Körperstellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Mantras & Meditation. Ein wunderschöner Wochenstart / Ausklang, bei dem du dich gleichermassen in Kraft, Beweglichkeit, Entspannung, Konzentration und Koordination übst.

**Jeweils Montag 19 – 20.30 Uhr & Freitag 9.30 – 11 Uhr**

*nicht an Schulferien- & Feiertagen*

im Bildungs- & Gesundheitszentrum Schwarzsee

**Melde dich gleich für ein kostenloses Probeyoga an!**

90 Min. / à 23 CHF im 10`er Abo / Einzeleintritt 25 CHF

Ich freue mich auf deine Anmeldung oder Fragen unter:  
kraeuterliebeleil@mail.ch oder 077 510 80 32

Om Shanti - Sanatani Saskia Bos - kraeuterliebeleil.ch



*Kräuterliebeleil*  
energie & einklang