

Yoga–Sommerkurs

10.7. bis 13.7.2023 von 18.30 bis 20.00 Uhr
Im Mischeli Center in Reinach, Niederbergstrasse 1



Wenn wir Yoga üben,
übernehmen wir

wieder einen Teil der Verantwortung für unser Wohlbefinden. Dadurch wächst unser Gefühl, etwas tun zu können und einer gesundheitlichen Störung oder Krankheit nicht so ausgeliefert zu sein. Wenn wir geübt haben, sind wir zufrieden, weil wir es geschafft haben, was wir uns vorgenommen haben. Dieses positive Selbstbild wirkt sich fördernd auf unseren Gesundheitszustand aus.

Montag: Asthma & Bronchitis

Brustkorb mobilisieren, Atmung aktivieren und Atemmuskulatur stärken.

Dienstag: Rückenschmerzen.

Gewebstoffwechsel der Muskulatur anregen, Wirbelsäule stabilisieren.

Mittwoch: Verdauungsbeschwerden

Kundalini-Übungen regen die Verdauungsfeuer an und die Atemübungen entspannen das Nervensystem.

Donnerstag: Kopfschmerzen und Migräne

Dynamisch und rhythmisch üben, um die Muskulatur besser zu durchbluten, die Wirbelsäule beweglicher zu machen und dadurch zu entlasten.

Kosten: CHF 125.00 – nur als ganze Einheit buchbar. Live, online oder Video, geht auch kombiniert. Live-Tage müssen angegeben werden.

Die Anmeldung gilt als definitiv und verpflichtet zur Zahlung des Kursgeldes.

Dipl. Yogalehrerin YS/EUY

nicole.fontana@yogasadhana.ch 079 455 52 77

Ich freue mich auf ein achtsames Praktizieren mit Euch.

Nicole Fontana

Mit Yoga gezielt Beschwerden vorbeugen oder heilen

Heilung geschieht, indem das Gleichgewicht der inneren und äusseren Kräfte wieder hergestellt wird

Um zu messen, ob ein Körper gesund ist, betrachteten die alten Yogameister, wie lebendig und durchströmt unser Leib ist, also in welchem Masse die Lebensenergie, Prana in uns pulsiert