

Kraftvoll in den Sonntag starten...

...mit Yoga & der Meditation über zwei Herzen

Programm:

- sanfte Yogaübungen um ganz im Körper anzukommen
- aktivierende Atemübungen
- ausgleichende Yogaübungen für ein positives Körpergefühl
- Meditation über zwei Herzen (Master Choa Kok Sui)

Wirkung:

- befreit von Alltagsstress und Verspannungen.
- bringt Körper und Geist in Einklang.

Sonntags: 9:00 – 11:00 Uhr

Daten: 23.8 / 4.10. / 8.11.

Kosten: Fr. 35.--

Wo: Treff Punkt Licht, Bergstrasse 6, Ellikon an der Thur

Anmeldung: erwünscht, bis am Vortag (gilt auch bei Abmeldung)

Leitung: Brigitte Harder

Kontakt: 079 685 43 22 / brigitte@harder.li

www.brigitteharder.ch

