

Private Yogastunden mitten im Trinser Wald

"In der Stille findest du die tiefste Kraft."



In dieser privaten Yogastunde stehst Du im Mittelpunkt – wir üben achtsames, langsames Yoga, die innere Körperwahrnehmung und bewusstest Da-Sein.

Die Yoga-Stunde wird individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

Geeignet für Dich, wenn Du...

- Entspannung und innere Ruhe suchst
- Yoga in deinem eigenen Tempo üben möchtest
- Körperliche Beschwerden berücksichtigen willst
- Anfängst mit Yoga oder deine Praxis vertiefen möchtest
- Mehr über Achtsamkeit und Stressreduktion erfahren möchtest

Gemeinsam schaffen wir Raum für Ruhe, Atmung, Bewegung und Regeneration.

90 Minuten: 170,- CHF (zwei Personen 190,- CHF)

Elsbeth Timmer

Yoga- und Mindfulness/MBSR-Lehrerin

(Jon Kabat-Zinn, UMass-Med School Massachusetts)

Coaching nach C.G. Jung

Yogamaterial ist vorhanden. Ich freue mich auf Dich!