

Yoga++ „Ein Tag für mich“

Daten auf Anfrage, jeweils an Samstagen

Jeder Tag wird einem Thema gewidmet sein, z.B. Was gibt mir Halt im Leben? Was nährt mich? Wer bin ich?

Ich werde dich anleiten mit verschiedenen Körperübungen, damit du dir Gutes schenken kannst für deine körperliche Gesundheit.

Du wirst Wissenswertes erfahren und auch dich bewegende Fragen stellen können zu Körper, Psyche, Seele und Geist.

Du bist eingeladen, selber einzutauchen in verschiedenste Selbsterfahrungsübungen, die dich dir selber auf allen Ebenen des menschlichen Seins näher bringen werden.

Nach dem Motto: Selbstentdeckung und Selbstentfaltung sind erfüllende Wege zum Glück!

In der Gruppe von maximal 6 Teilnehmer:innen wird auch Kommunikation auf unterschiedliche Art geübt und reflektiert.

Ein Teil der Übungen wird auch nach Möglichkeit im Freien stattfinden.

Wann/Wo: 10-17 Uhr an der Berglistrasse 19 in 8725 Ernetschwil; Türöffnung 9.40 Uhr, Mittagspause 13-14 Uhr

Mitbringen: eigene Yogamatte, bequeme Kleidung, Picknick, angepasste Kleidung für draussen. Zwischenverpflegung und Getränke sind vorhanden; Ruheplätze ebenso.

Ausgleich: Fr. 120.-/Tag, bezahlbar vor Ort oder per Einzahlung im Voraus

Anmeldung: an info@elisabeth-gnehm.ch oder Tel. 078 853 43 32
bis spätestens 1 Woche vor dem Termin.