

Neuer sanfter Yogakurs im Katharinental startet im März

Donnerstag 19:15 Uhr «**Deep Relax**» mit Ilona Schönle

Level: BASIC

Dir wird alles zu viel und du brauchst Ruhe, um wieder bei dir anzukommen? Frei von Aufgaben und Anstrengung darfst du dich hier fallenlassen und in einen Zustand der tiefen Regeneration sinken. Unser Deep Relax Yoga hilft Dir dabei, Dich aktiv zu erholen und entspannen. In dieser Stunde werden die Haltungen länger gehalten, um dem Körper Zeit zum tiefenwirksamen Loslassen zu geben. Der Muskeln, Bänder und auch das tiefe Bindegewebe werden gedehnt und der Energiefluss im Körper harmonisiert. Die ruhigen Yoga-Qualitäten – Stille, Empfänglichkeit und innerer Frieden – sind Schwerpunkt dieser Deep Relax Stunde. Regenerierende Stunde für ALLE, die sich nach Erholung und Entspannung sehnen. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Geübte geeignet.

JETZT ANMELDEN unter 058 144 66 20 oder dispo.ksk@stgag.ch

