

YOGA Vinyasa - Asanas - Pranayama



Yoga verbindet Körper und Geist, lässt die Energien frei fließen und führt zu ganzheitlichem Wohlbefinden. **Pranayama** (Bewusster Atemfluss), die Ausrichtung im Augenblick ganz sich selbst zugewandt, stärken den Beobachter, sowie die innere Kraft und Führung. **Vinyasa** (fließende Bewegungen) und **Asanas** (Körperhaltungen) fördern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und hält das Fascien Gewebe geschmeidig. Yoga baut Stress ab, kann div. Schmerzen und Verspannungen lindern wie auch das Immunsystem stärken. Eine tiefe Entspannung welche sich im ganzen Sein ausbreitet. Sich neu entdecken, Grenzen ausdehnen im eigenen Rhythmus und Möglichkeiten bringt Freude und Gelassenheit. Yoga ist für alle praktikierbar. Die Lektionen sind individuell ausgerichtet. Gönnen dir diesen Raum. Ich freue mich auf dich.

Stundenplan Etuna Friedberg, Sarmenstorferstr. 31, Seengen

Mo 20.00 - 21.15 Uhr

Mi 09.00 - 10.15 Uhr

Do 20.00 - 21.15 Uhr

Abo Preise

10er Abo Quartal 11 Wochen gültig Fr. 300.-

Ferien, indem der Raum im Friedberg nicht genutzt werden kann, werden aufgerechnet

10er Abo 1/2 Jahr gültig Fr. 350.-

Inklusive Ferien im Friedberg

AGB: Nicht besuchte Lektionen können innerhalb des gültigen Abo in allen Yoga Stunden nachgeholt werden.

Bei Unfall / Krankheit (Arztzeugnis) wird das Abo stillgelegt.



Diana Thommen

Dipl. Bewegungspädagogin BGB
Kinesiologin Kinesuisse
Klangtherapeutin

Praxis

Kinesiologie - Klangtherapie
Energetische Massage
Personal Training - Astro Coaching

Praxis im Haus am Kreuzplatz - Oberdorfstr. 5 - 5707 Seengen

www.dianathommen.ch | diana.thommen@gmx.ch | 079 214 60 62