

YOGA DER JAHRESZEITEN,

ein kühler Sommer.

Jede Jahreszeit hat ihre Qualität. Westliche Ansichten werden mit den östlichen Prinzipien der Yogaphilosophie und Praxis durch Asanas, Pranayamas und mentale Übungen verbunden.

Die beruhigenden und klärenden Asanas, in der Verbindung mit der kühlenden Atmung (Pranayama) unterstützt den Körper in der Hitzeregulation. Mudras und traditionelle Kräuter fliessen in der Lektion mit ein.

Ort: Burggasse 22, 4132 Muttenz in der Praxis im Hinterhof.

Datum: Samstag, 9. August 2024

Zeit: 9:00 – 10:30 Uhr

Anmeldung: [patricia@yoga-der-freiheit.ch](mailto:patricia@yoga-der-freiheit.ch)

Preis: CHF 45.-- in bar oder per TWINT

Kleidung: Umgezogen in bequemer, leichter Trainingskleidung

Person:



Ich bin ausgebildete Bewegungspädagogin (1991-1994 GDS, Basel) mit diversen Weiterbildungen und Tätigkeiten im Gesundheitsbereich. Seit meiner Ausbildung zur Yogalehrerin (200h) der Yoga-Alliance Schweiz (2015-2017) und Yoga Nidra Trainerin (2017, Stuttgart, Kündig), «CANTIENICA in Yoga» (2019, Luzern, Cantieni), Mudra Expertin (2020, Winterthur, Hirschi) sowie in Yoga-Therapie (300h) der Yoga-Alliance Schweiz (2023-2024, Basel, Latscha) biete ich thematische Workshops und regelmässige Stunden an.