

YOGA BALANCE,

zur mentalen und physischen Regulation.

Yoga fördert den physischen und mentalen Ausgleich durch Körperübungen (Asanas) auf der Matte. Beweglichkeit und Stabilität stehen im Zentrum und werden nach den persönlichen Möglichkeiten erweitert. In der langsamen, fließenden Verbindung der Positionen (Vinyasa) wird die Atmung unterstützend eingesetzt und dadurch die Konzentrationsfähigkeit und die physische Erholung begünstigt. Die Praxis ermöglicht die bewusste Lenkung der Gedanken und damit eine Stressregulation. Seit 2000 Jahren ergänzen sich im Yoga Tradition und Innovation und machen diese Methode zeitlos aktuell.

Yoga

- baut Muskelkraft auf und fördert die Beweglichkeit
- regt die Körper-Wahrnehmung an und stimuliert die Konzentration
- entspannt die mentale Aktivität und vertieft die Atmung

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

Zeit: an zwei Mittwoch im Monat, 19:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung: Jeweils über den OneDrive-Link.

Preis: CHF 25.-- pro Lektion (60 Min.) 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.