

## YOGA DER ANATOMIE,

eine funktionale Sicht auf den eigenen Körper.

Das Wissen über die die Funktionalität des eigenen Körpers ermöglicht eine bewusste Lenkung in der Yogapraxis. Wie zeigt sich das Zusammenspiel von Beweglichkeit und Stabilität in meinem Körper? Was ist hilfreich? In den thematischen Workshops wird die Möglichkeit geboten, die persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen einzuordnen, zu verstehen und eine sinnvolle Praxis abzuleiten. Die Erkenntnis autorisiert dich deine Yogapraxis bewusster und förderlicher mitzugestalten. Die Samstage sind in sich geschlossene Einheiten und können auch einzeln gebucht werden.

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

Datum	Samstag,	Thema «Wirbelsäule»
	Samstag,	Thema «Hüfte
	Samstag,	Thema «Schultern»
	Samstag, 07. März 2026	Thema «Knie»
	Samstag, 30. Mai 2026	Thema «Füsse»

Zeit: 9:00 – 10:30 Uhr

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

Preis: pro Samstag, 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, Basel, Latscha) 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.